

૨૫૧૧૦ ૨૫૩

# આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

III

1974

15 9-19 74

લેખક:-મ૦ મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

114

મ૦ સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય  
ભદ્રપાસે-અમદાવાદ અને મુંબઈ-૨

મૂલ્ય-૫ આના અન્ય પાઠ આના.

૯૯૫૫૩૮-

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૧૫૩૮- વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ રા.રો.૦૫ વિષે રા.રા.૦૫  
રા.૦૫

વિષય- ૭ : ૩ : ૫૭

# આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

લેખક:-મહાત્મા મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી,  
સત્યાગ્રહાશ્રમ-અમદાવાદ

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય તરફથી  
આવૃત્તિ ચોથી, પ્રત ૫૩૦૦, કુલ પ્રત ૧૫૩૦૦,  
પ્રસિદ્ધકર્તા-લિપ્તુ:-અખંડાનંદ  
અમદાવાદ અને મુંબઈ

મૂલ્ય-૫ આના. અન્ય સ્થળોમાં પણ આના

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-રજીસ્ટર્ડ

૪ : ૩ : ૫૩

“સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય” ડૉ. રાયખડ-અમદાવાદ.

લિધુ—અખંડાનંદના પ્રબંધથી મુદ્રિત.

## પ્રકાશકનું નિવેદન

મહાત્માશ્રી મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી રચિત આ પુસ્તક પ્રથમ દિનીક્ષમાં 'ઇન્ડિયન ઓપિનીયન' માં પ્રસિદ્ધ થયા પછી પુસ્તકાકારે પણ તે ત્યાંથીજ સં. ૧૯૬૯ માં નીકળ્યું હતું.

આમાં જણાવાયેલા આરોગ્યસંબંધી વિચારો અને ઉપચારો ખજાજ સાદા, કુદરતી અને ઉપકારક છે. વાયકો તેને સારી રીતે સમજી લઇ અનુભવમાં ઉતારશે તો આરોગ્યના સંબંધમાં તેમને ઉત્તમ લાભ થયા વિના રહેશે નહિ. આ પુસ્તકમાં કોષ્ટ બાબત જેમને ન સમજાય કે શંકા પડતી લાગે તેઓ મહાત્માજી પાસેથી તેનું સમાધાન મેળવી શકશે; કેમકે આ વિષયમાં તેમને સારો જાતિ-અનુભવ હોઇને તે અનુભવ ઉપરથીજ આ પુસ્તક લોકહિતાર્થે લખેલું છે.

શુભ વિચારો અને કૃતિઓનો જનસમાજમાં પ્રચાર કરવાના ઉદ્દેશથીજ લખાતાં આવાં પુસ્તકો વધુ ફેલાવવા માટે લેખકની પરવાનગી માગવી પડવાનું તો કયાંય રહ્યું; પરંતુ ઉલટા આવા લેખકો તો પોતેજ તેવું કાર્ય ઉપાડી લેનારનો ઉપકાર માનવાને તત્પર હોય છે. મહાત્મા ગાંધી પણ તેવામાંનાજ એક હોવા છતાં શિષ્ટાચાર દાખલ તેમની પરવાનગી માગવામાં આવી હતી; જે તેમની ગેરહાજરીમાં શ્રીયુત છમનલાલ ગાંધીએ બહુજ ખુશીથી સખી મોકલી હતી. હિંદુસ્તાનમાં આવ્યા પછી મહાત્માજીએ પણ તે માટે સહાનુભૂતિ દર્શાવી હતી. આ બદલ તેઓશ્રીનો તેમજ લાઇ છમનલાલ ગાંધીનો આભાર માનવામાં આવે છે.

આ પુસ્તકની અત્ર તરફની આ ચોથી આવૃત્તિ હોઇને હિન્દી તથા મરાઠીમાં પણ તે નીકળ્યું છે, એ એની લોકપ્રિયતાની સાખીતી છે.

મહાત્માજીની પોતાની ઉપયોગી પ્રસ્તાવનાસહિત આ આખું પુસ્તક યરાયર વાંચી તથા સમજીને પ્રત્યેક વાયક આરોગ્યની અધિકતા અને વ્યાધિની નિવૃત્તિ મેળવે એજ શુભાશા.

શ્રાવણ-વિ. સં. ૧૯૮૦

# અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ.	નિયમ.	પૃષ્ઠાંક.
૧ આરોગ્ય ... ..		૯
૨ આપણું શરીર ... ..		૧૧
૩ હવા ... ..		૧૪
૪ પાણી ... ..		૨૪
૫ ખોરાક ... ..		૨૬
૬ કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું ? ... ..		૫૪
૭ કસરત ... ..		૫૮
૮ પોષાક ... ..		૬૩
૯ ગુણ્ય પ્રકરણ ... ..		૬૭
૧૦ હવાના ઉપચાર ... ..		૭૬
૧૧ પાણીના ઉપચાર ... ..		૭૯
૧૨ માટીના ઉપચાર ... ..		૮૭
૧૩ તાવ અને તેના ઇલાજો ... ..		૯૦
૧૪ કબજિયત-સંગ્રહણી-મરડો-કરસ ... ..		૯૩
૧૫ ચેપી રોગો-શીતળા ... ..		૯૬
૧૬ ખીજા ચેપી રોગો ... ..		૧૦૪
૧૭ સુવાસ ... ..		૧૦૮
૧૮ અચ્ચાંચોની માવજત ... ..		૧૧૧
૧૯ અકસ્માત-દૂધવું ... ..		૧૧૬
૨૦ અકસ્માત-દાઝવું ... ..		૧૧૯
૨૧ અકસ્માત-સર્પદંશ ... ..		૧૨૦
૨૨ અકસ્માત-વીંછી વગેરેના ડંખો ... ..		૧૨૬
૨૩ પૂર્ણાહુતિ ... ..		૧૨૭

# તમે રોજ ગીતાનો પાઠ કરો છો ?

ન કરતા હો, તો તે શા માટે કરવો તે સાંમઝો.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે “હે અર્જુન, આપના આધર્મ્ય સંવાદરૂપ ભગવદ્ગીતાનું જે કોઈ પઠન કરશે; તેણે જ્ઞાનયજ્ઞથી મારું પૂજન કર્યું છે એમ હું સમજીશ.”

શ્રીજ્ઞાનેશ્વર મહારાજ કહે છે “વેદોના ત્રણે કાંડ ગીતામાં સ્પષ્ટ કરેલા છે. ( એટલુંજ નહિ પણ ) આ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા મૂર્તિ-માન વેદજ હોઈને ઔદાર્યમાં વેદ કરતાં પણ શ્રેષ્ઠ છે.”

સ્વામી રામતીર્થજી કહે છે કે “તેના (મહાન અમેરિકન વિચારક એમરસનના ) જાની દોસ્તોના કહેવાથી જણાય છે કે તેના મનપર ગીતા અને ઉપનિષદોની વધારે અસર થઈ હતી.”

મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે કે “એક વખત મારે અંતકાળ પાસે આવેલા જણાયો, તે વખતે ગીતા મને બહુજ આશ્વાસનરૂપ થઈ હતી.”

મહાત્મા ધૈરો કહે છે કે “પ્રાચીન યુગની સર્વ સ્મરણીય વસ્તુઓમાં ભગવદ્ગીતાથી શ્રેષ્ઠ કોઈ પણ વસ્તુ નથી. x x x ભગવદ્ગીતામાં એટલું ઉત્તમ અને સર્વવ્યાપી જ્ઞાન છે કે તેના લખનાર દેવતાને અગણિત વર્ષ થઈ જવા છતાં તેના જેવો બીજો એકે અંથ હજી સુધી લખાયો નથી. xxx ગીતાની સાથે સરખાવતાં જગતનું આધુનિક સર્વ જ્ઞાન મને તુચ્છ જણાય છે અને વિચાર કરતાં આ અંથનું મહત્ત્વ મને એટલું બધું જણાય છે કે, કોઈ કોઈ વખત “આત્મ-જ્ઞાન કોઈ જુદાજ યુગમાં લખાયું હોવું જોઈએ,” એવો વિચાર મારા મનમાં થઈ આવે છે. x x x હું રોજ પ્રાતઃકાળે મારી બુદ્ધિ અને અંતઃકરણને ભગવદ્ગીતાના પવિત્ર જળમાં સ્નાન કરાવું છું.”

આવી મહા મહિમાવંતી ગીતાનો પાઠ પ્રત્યેક હિંદુ સંતાને હરહમેશ કરવો જોઈએ; કુટુંબમાં તેનું નિત્ય શ્રવણ કરાવવું જોઈએ; તથા સારા માઠા પ્રસંગે અને અમરથો પણ ગીતા અંથ છુટથી ભેટ આપવો જોઈએ.

# અંચ વાંચનના ફાયદા

વસ્યાસ્તિ સદ્ગ્રન્થવિમર્શમાગ્યં કિં તસ્ય શુષ્કૈશ્વપલાવિનોદૈઃ

અર્થાત—જેના ભાગ્યમાં સારા સારા ગ્રંથો વાંચવાવિચારવાના હોય તેના આગળ અંચળ લક્ષ્મીના શુષ્ક વિનોદ શ્લોક ગણતરીમાં છે ?

મહાત્મા ગાંધીજી લખે છે કે:—“પુસ્તકોમાં હું મુંઝાયેલા રહી શકતો તેથી મને એ માસ વધારે જોલ મળત તો પણ હું કાયર નહિ થાત; એટલું જ નહિ પણ મારા જ્ઞાનમાં ઉપયોગી વધારો કરી શકવાથી હું ઉલટો વધારે મુખ્યત્વેનમાં રહેત. હું માનું છું કે જેને સારાં પુસ્તકો વાંચવાનો શોખ છે; તે ગમે તે જગ્યાએ એકાંતવાસ સહેલાઈથી વેડી શકે છે. x x x એક પછી બીજું, એમ પુસ્તકો વાંચતાં છેવટે તમે અંતર વિચાર પણ કરી શકશો.”

સ્વ૦ પંદિયાર લખે છે કે “અંધુઓ ! સારાં પુસ્તકો એટલે શું એ તમે જાણો છો ? સારાં પુસ્તકોની કિંમત તમે સમજો છો ? ભાઈ ! હજી આપણે એ નથી સમજતા. જે સમજતા હોઈએ તો આપણી હાલત આવી ન હોય. મને તો લાગે છે કે જ્ઞાન એ આકાશ છે અને પુસ્તકો એ તેમાં શોભી રહેલા ચળકતા તારાઓ છે; જ્ઞાન એ સમુદ્રનો લાલ લઈ શકાય તેવાં વહાણો છે; જ્ઞાન એ સૂર્ય છે અને આપણા ઘરમાં આવી શકે એવો તેનો પ્રકાશ તે પુસ્તકો છે; જ્ઞાન એ સોનાની ખાણ છે, અને પુસ્તકો તે તેમાંથી ખનાવેલા આપણને અંધખેસતા થાય તેવા ઢાગીના છે; જ્ઞાન એ મોટામાં મોટી કિંમતી નોટો છે, અને પુસ્તકો તે આપણા રોજના ઉપયોગમાં આવી શકે એવા ચલણી સીકાઓ છે; જ્ઞાન વાયુ છે, અને પુસ્તકો તે એ વાયુને ખેંચી લાવી ઠંડક આપનાર પંખાઓ છે. જ્ઞાન એ અગ્નિ છે અને પુસ્તકો તે એ અગ્નિથી પ્રકટાવેલા દીવા છે; જ્ઞાન એ પૃથ્વી છે અને પુસ્તકો તે આપણને રહેવાલાયક મકાનો છે; જ્ઞાન તે અનાજનો ભંડાર છે, અને પુસ્તકો તે રોટલા છે; જ્ઞાન તે મેઘ છે, અને પુસ્તકો તે આપણા ઘરમાં રહી શકે તેવાં પાણી ભરેલાં માટલાં છે; અને જ્ઞાન તે સર્વ-શક્તિમાન પરમાત્મા છે, અને પુસ્તકો તે એનો રસ્તો દેખાડનારા પૂજનીય દેવો છે. ”



દેશી વૈદાનો દરેક ધરમાં રાખવા યોગ્ય વૈદકનો ઉત્તમ ગ્રંથ.

# આર્યભિષક

અથવા હિંદનો વૈદરાજ.

મુદારા વધારા સાથે પાંચમી આવૃત્તિ, કદ ૫૫x૮૫  
પૃષ્ઠ ૧૦૦૦, પાકા પૂંડા સાથે માત્ર રૂ. ૪)

આ ગ્રંથમાં તેના મૂળ લેખકના ચિત્ર તથા ચરિત્ર ઉપ-  
રાંત નાડીપરીક્ષા, ઔષધિપ્રતિનિધિ, ઇ. અનેક અગત્યના  
વિષયો છે; નાનાં ગ્રામડાંઓમાં પણ પોતાની મેળે બની  
શકે એવા હજારો ઘરગથુ ઉપાયો છે; નિત્યના ઉપયોગની  
અમે બીજી સુમારે ૬૦૦ વસ્તુઓના શુભ-દોષ, ઓળખાણ  
તથા જુદા જુદા વ્યાધિઓપર તેને વાપરવાની વિધિઓ છે; સુમારે  
૧૦૦ ધાતુ-ઉપધાતુઓનું શોધન-મારણ, તથા તેને જુદા જુદા  
રોગોપર વાપરવાનાં જુદાં જુદાં અનુપાનો છે; જુદા જુદા સુમારે  
૧૨૫ વ્યાધિઓનાં લક્ષણ, કારણ તથા ઉપાયો છે; તથા જુદી જુદી  
જાતનાં પાક, ચૂર્ણ, ગુટિકા, અવલેહુ ચાકુતિ ઇત્યાદિ બનાવટો છે.

માસિક તરફથી પહેલી તથા બીજી આવૃત્તિઓ ૩ ૧૦) અને ૫,  
માં નીકળેલી. તે પછી આ પુસ્તકના લખાણમાં દોઢો હિસ્સો થયો છે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય-અમદાવાદ અને મુંબઈ

૧મારાં બાલકોનાં મનપર ઉમદા વિચારોની છાપ પાડી તેમને  
સદ્ગુણી, બુદ્ધિમાન અને આજ્ઞાંકિત બનાવવા માટે

## બાલ ગ્રંથાવલિનાં પુસ્તકો.

**સદ્ગુણી બાલકો** { પાંચમી આવૃત્તિ પૃષ્ઠ ૧૨૮  
મૂલ્ય ૦૮-૫૦)~

બાળકોએ પ્રાણુ સાટે પણ માતૃભક્તિ, પિતૃભક્તિ, આત્મ-  
ભક્તિ, પરોપકાર, સત્ય, વગેરે સદ્ગુણ દર્શાવી આખ્યાના અનેક  
ખરા બનેલા અસરકારક દાખલાઓનો સંગ્રહ.

**બાલકોની વાતો** { પાંચમી આવૃત્તિ પૃષ્ઠ ૬૬  
મૂલ્ય ૦૮-૫૦)~

સ્વદેશ પ્રેમ, દેશની દશા, કુરજ, ધર્મ, પરોપકાર, વગેરે  
બાળકોના રસિક વાતચિતરૂપે અનેક અસરકારક પાઠ આમાં છે.

**બાલ સદ્બોધ** { ચોથી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૧૨  
મૂલ્ય ૦૮-૫૦)~

ભાગવત, મહાભારત, રામાયણ, ૪૦ માંથી અનેક બોધદાયક  
પ્રસંગો, વાર્તાઓ અને દૃષ્ટાંતોસહિત ઉત્તમ ધાર્મિક શિક્ષણ.

**સુબોધક નીતિકથા** { બીજી આવૃત્તિ. પૃષ્ઠ ૨૧૧  
મૂલ્ય ૦૮-૫૦)~

જીવંત જીવંત પ્રાણી-પદાર્થોને લાગુ પાડીને મોટાં બાળકો માટે  
રચેલી પુષ્કળ નાની નાની, રમુજી અને બોધદાયક વાર્તાઓ.

**દુઃખમાં વિદ્યાભ્યાસ** { બીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૬૦  
મૂલ્ય ૦૮-૫૦)~

મોટી અગવડો વચ્ચે પણ ખૂબ અભ્યાસ કરીને મોટા  
માણસ બનેલાઓના અનેક જાણવા જેવા દાખલા.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ અને મુંબઈ.

# મહાત્માજીની પ્રસ્તાવના

( પહેલી આવૃત્તિ પ્રમાણે )

આરોગ્યના વિષય ઉપર મારે વીશ વરસ થયાં વિચાર કરવા પડ્યા છે. વિદાયત જવાથી અને અમુક રીતે રહેવાને અધાએલો હોવાથી મારા ખાવા-પીવાની તબવીજ મારેજ કંઠવી પડતી હતી. આવાં કારણોને લીધે મેં ઠીક અનુભવ લીધો છે એમ કહી શકાય. એ અનુભવ ઉપરથી કેટલાક વિચારો જે આંધી શક્યો છું. તે 'છિદ્રિયન ઓપિનિયન' ના વાંચનારને ઉપકારી થાય એમ સમજી આ પ્રકરણો લખું છું.

અંગ્રેજીમાં કહેવન છે કે દરદ મટાડવા કરતાં દરદ અટકાવવું એ વધારે સારું છે. પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ કહેવન પણ એવો વિચાર બતાવે છે. દરદ થતાં અટકે એવા ઉપાયો લેવા એનું નામ અંગ્રેજીમાં 'હાઇજન' છે. ગુજરાતીમાં તેને 'આરોગ્ય-સંરક્ષણ-શાસ્ત્ર' કહી શકાય. આ શાસ્ત્ર વૈદકશાસ્ત્રથી જૂદું ગણાય છે. કાંઈ તેને વૈદક શાસ્ત્રનું અંગ ગણે છે. હું આ બેદ બતાવું છું તેનો હેતુ માત્ર એટલોજ છે કે મુખ્યત્વે કરીને આ પ્રકરણોમાં આરોગ્યનું રક્ષણ કરવાના ઉપાયોજ બતાવવામાં આવશે. જેમ બોએનું રત્ન મુકેલીથી હાથ લાગે છે, તે તેનું જતન કરવામાં જેટલો પ્રયાસ આપણે કરીએ છીએ તેના કરતાં તેને શોધવામાં થયેલા વધારે દરવો પડે છે, તેમ આરોગ્યરૂપી રત્ન આપણે હાથથી ગયા પછી પાછું મેળવતાં ખુબ વખત અને પ્રયાસની હાનિ થાય છે; તેથી આરોગ્ય જાળવવા ઉપર વિચારવાન માણસે ખૂબ ભાર દેવાની જરૂર છે. પ્રસંગોપાત આરોગ્ય ગયા પછી કેમ મેળવી શકાય, એનો વિચાર પણ આપણે કરીશું.

અંગ્રેજ કવિ મિલ્ટને કહે છે કે, માણસનું મન એજ તેના સ્વર્ગની અને નરકની જગ્યા છે. જહાનમ કંઈ જમીનની નીચે નથી અને

જનત વાદળમાં નથી. આવો વિચાર સંસ્કૃત પુસ્તકોમાં પણ છે. 'મન એજ બંધન ( નરક ) અને મોક્ષ (સ્વર્ગ)નું કારણ છે. ' \* આ સૂત્રને અનુસરીને કહી શકાય કે માણસ રોગી કે તીરોગી રહે તેનું કારણ ધણી રીતે તે પોતેજ છે. આપણા કર્મથી આપણે માંદા પડીએ તેમ વિચારથી પણ માંદા પડીએ. પોતાના દીકરાને કોગળીયું થયું તે જોઇ આપને પણ થયું, એવા દાખલા આપણે ઘણા જોઇએ છીએ. એક પ્રસિદ્ધ વૈદે કહ્યું છે કે જેટલાં માણસો મરડા વગેરે રોગોથી મરે છે તેના કરતાં વધારે લયથી મરે છે. ' બીકણુ મોતે મરે છે ' એ કહેણુ વિચારવા લાયક છે.

અજ્ઞાન એ પણ આરોગ્યનો લંગ કરનાર મોટું કારણ છે. આપણી ઉપર અકસ્માત્ આવી પડે ત્યારે આપણે કંઈ ન જાણવાથી અશક્ત બની બેઝાકળા થઇ જઇએ છીએ, ને સારું કરવા જતાં ખુરું કરી નાખીએ છીએ. શરીરને લગતા સાધારણ નિયમોથી મિનવાકેફ રહી આપણે ઘણી વેળા ન કરવાનું કરીએ છીએ અથવા સ્વાર્થો અને ધૂતારા ઉંટવૈદોના હાથમાં આવી પડીએ છીએ. એક વાત તાબુખીની વાત છે, છતાં ખરી છે કે આપણને આપણી પાસેજ પડેલી વસ્તુનું જ્ઞાન, આપણાથી દૂર રહેલી વસ્તુના જ્ઞાન કરતાં ઓછું હોય છે. મારી શરીરની બૂજોળ મને નહિ આવડે પણ ઇંગ્લાંડનાં ગામ નદી વગેરે હું ગોખી જઇશ. આકાશમાં રહેલા તારાવિષે બબડાટ હું કરું ખરે પણ મારા ધરના છાપરાનું જ્ઞાન મને નહિજ હોય. આકાશના તારા ગણી કહાડવાનો વિચાર કરીશ પણ મારા છાપરામાં શું છે અથવા કેટલી વળી છે તે જાણવાની મને ઈચ્છા પણ નહિ થાય. મારી નજર આગળ રચાતું કુદરતી નાટક હું જોવા માગતો નથી પણ નાટકશાળામાં થતા ટોંચ જોવાનું મને બહુ મન થશે. તેજ શૈલી પ્રમાણે મારા શરીરમાં શું થાય છે, તે શું છે, તે જ્ઞાનું બન્યું છે, તેમાંનાં હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે કેમ બને

**\* મન एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः । (ગીતા)**

છે, તે બધાં શું કરે છે, મારા શરીરમાં બોલે છે તે કોણ, મારી ગતિ કેમ ચલે છે, મને એક વખત સારા, તો બીજી વખત ખરાબ વિચાર કેમ આવે છે, મારી મરજી વિરુદ્ધ પણ મારું મન કેમ કરેડો. માઈલ સુધી દોડી જાય છે, મારું શરીર તો જોડળગાયથી પણ ધીમું ચાલે છે. ત્યારે મારું મન પવનના વેગ કરતાં હજારો ગણો વધારે વેગ કેમ ધરાવે છે, તેનું મને જ્ઞાન નથી. આમ મારી નજીકમાં નજીકની વસ્તુ જે મારું શરીર અને તેની સાથેના મારા સંબંધ, તેની મને ઓછામાંઓછી ખબર છે.

આવી કાણ દશામાંથી છૂટવું એ બધાની ફરજ છે. શરીર અને મનનો સંબંધ જાણવો એ તો મહા મુશીબતનું કામ છે, પણ શરીરના સાધારણ વ્યાપારવિષે થોડું જાણવું એ તો દરેક મનુષ્યે બહુ જરૂરનું ગણવું જોઈએ. આજેકાના અધ્યાસમાં પણ આ જ્ઞાનનો સમાવેશ થવો જોઈએ. મારી આગળી વઢાય તો તેનો ઉપાય હું ન જાણું, મને કાંટો વાગે તે હું કહાડી ન શકું, મને સર્પ કરડે તો બીકમાં પડ્યા વિના મારે તરત શું કરવું એની મને ખબર ન હોય; આ બધાના વિચાર કરવા બેસીએ તો શરમાવા જેવું જ લાગવું જોઈએ, અથવા શબ્દો વાપરી આવી બાબતમાં પ્રાકૃત મનુષ્ય કંઈ સમજી ન શકે એમ કહી દેવું એ કેવળ 'મિથ્યાભિમાન' છે, અથવા તો એથી ભૂંડું 'માણસને ધૂતવાનો મહા પ્રપંચ' છે.

આવી પરાધીનતામાંથી અને આવા અજ્ઞાનમાંથી ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના જે વાંચનાર ન છૂટવા હોય તે થોડે અંશે પણ છૂટી શકે એવો આ પ્રકરણોનો પ્રયાસ છે.

આવી બધાનાં લખાણો કંઈ નથી લખાયાં એમ નથી, પણ માણસોને અમુક પુસ્તકો કે છાપાં વાંચવાની આદત પડી જાય છે. ઇન્ડિયન ઓપિનિયનના વાંચનારને પોતાનાં બીજાં છાપાં સાથે ઇન્ડિયન ઓપિનિયન વાંચવાની આદત પડી ગઈ છે. તેમાંના કેટલાકો આરોગ્યનાં પુસ્તકો વાંચતા નથી તેવાને આ પ્રકરણોથી લાભ મળવાનો સંભવ છે. વળી જુદાં જુદાં

પુસ્તકોમાં આવતા વિચારોનું દોહન આ પ્રકરણોમાં આવશે નહીં મને લાગે છે. કેટલાક પુસ્તકો વાંચી તેમાંના વિરોધી મતોને વિચારી તેઓના ઉપર અખતરાઓ કરી મેં અમુક વિચારો આપ્યા છે, એટલે આ પ્રકરણોમાં એક કરતાં વધારે પુસ્તકોના સારાંશ આવશે; એટલું જ નહિ પણ આ વિષયના પ્રવચકને વિરોધી મતનાં પુસ્તકો વાંચી મુતવાજામાં પડતા બચવાનો સમય છે. એક પુસ્તક બતાવે કે અમુક સ્થિતિમાં ગરમ પાણી વાપરવું ને બીજું બતાવે કે ડાંકુ વાપરવું. નવીન વાંચનારને આ દુઃખદન થાય. અથવા વિરોધી પ્રયાગોનાં તથામતિ વિચાર આ પ્રકરણોમાં આવશે. પછી જેને મૂળ પુસ્તકો વાંચનાં હોય તે, તે પુસ્તકો વાંચી આમાં ચતોવંદા પશ્ચિમામાં ફેરફાર કરી શકશે, એટલે આ પ્રકરણો ઈન્ડિવન ઓપિનિયનના બનાવવાં તરફનાં એક-વર્ગનાં ઉપયોગી થઈ પડે એમ માનવું બાધિત નહિ ગણાય.

આપણી આદત એવી છે કે જરાય દરદ થાય કે તુરત આપણે ડોક્ટર વેદ કે લકીમને જા દોડીએ છીએ. જો તેમ ન કરીએ તો આપણે હાજમ કે પાંદાલી જે કંઈ દવા લેવાની સલાહ આપે તે લઈએ છીએ આપણી માન્યતા એવી છે કે દવા વિના દરદ જાય નહિ, આ મેં દા વહે છે. અને આ વહેમથી જેટલાં માણસો દુઃખી થયા છે તે યવ છે તેટલાં ખીજાં કારણોથી નથી થતાં તે નથી જાણતા. એટલે આપણે દરદ એ તુ એટલું સમજીએ તે કંઈક સમજાવવાની શક્યતા. દરદનો અર્થ દુઃખ છે. રોગના અર્થ તણું લાંબગ છે. દરદના કિપાય લેવા એ ખરખર છે, પણ દરદ મનાડવાના સાર દવા લેવી એ ડોક્ટર છે, એટલું જ નહિ પણ તરત જણી લેવા નુકસાન થાય છે. મારા વરમા કચરો લાગે તે હું ડોકી દઉં તેની જોડી બસ થાય તેવી દવાની છે કચરો લાકુ તેવી તજ કચરો નાડીને મને લાગેકારક થવાનો છે. તજી દાંડણુ સરી જવડ ત્યારે દાંડણુ એ વધારે કચરા થયો; ને અગાઉ હતો અને હવે થયો તે મારે કહાડવા રહ્યો. આવી દશા

દવા લેનારની થાય છે; પણ જો હું ક્યારે કહાડી નાખું તો ઘર જંબુઃ  
 હતુ તેવું સાફ પાછું થઇ રહે છે. દરદ-દુઃખ-પેદા કરી કુદરત આપણને  
 સૂચવે છે કે આપણા શરીરમાં ક્યારે છે. કુદરતે વળી શરીરમાંજ ક્યારે  
 નીકળવાના રસ્તા રાખ્યા છે, અને જ્યારે જ્યારે દરદ થાય ત્યારે  
 આપણે સમજીએ કે આપણા શરીરમાં ક્યારે હતો તે હવે કુદરતે  
 કહાડવાનું શરૂ કર્યું છે. મારા ઘરમાં પડેલા ક્યારા કાષ માણસ કહાડ-  
 વાને આવ તો હું તેનો ઉપકાર માનું. તે માણસ ક્યારે કહાડી રહે ત્યાં  
 સુધી મને જરા હરકત પડશે છતાં હું ખામોશ પકડીશ. તેજ રીતે  
 કુદરત મારા શરીરરૂપી ઘરમાંથી ક્યારે કહાડી જાય ત્યાંસુધી હું  
 ખામોશ પકડું તો મારું શરીર સફ થઈ જાય ને હું નીરોગ એટલ  
 દુઃખ વિનાનો થઈ રહું. મને શરદા થઈ છે એટલે મારે દુરત કષ્ટક  
 દવા લેવાની-ચુક ખાવાની-દોડધામ નથી કરવાની. હું જાણું છું કે  
 મારા શરીરના અમુક ભાગમાં ક્યારે હતો તે કહાડવા કુદરત આવી છે.  
 મારે તેને રસ્તો આપવો એટલે હું આછામા એછી મુદતમાં સાફ થઈ  
 જઈશ. હું કુદરતની સામે થાઉં તો કુદરતને એવડું કામ; ક્યારે કહાડ-  
 વાનું ને મારી સામે લડવાનું. કુદરતને હું મદદ કરી શકું છું. જેમકે  
 જે કારણથી ક્યારે દાખલ થયા તે કારણ દૂર કરું, કે જેથી  
 વધારે દાખલ ન થાય, એટલે કે તે દરામવાન ખાનાનું બંધ  
 કરું તો તેથી વધારે ક્યારે પડતો બંધ રહે; અને ખુલ્લી હવામાં  
 યોગ્ય કસરત કરે તો વળી હું પણ શરીરની ચામડીવાટે ક્યારે કહા-  
 ડતો થઈ જાઉં. કાયા નીરોગ રાખવાનો આ સોનેરી નિયમ છે એમ  
 દરેક માણસ પાતાની મેળે સાબીત કરી શકે છે. માત્ર આપણા મનની  
 હાલત આપણે રિથર રાખવી જોઈએ. જે માણસ ઈશ્વર ઉપર ખરી  
 આસ્થા રાખે છે તે તો હમેશાં આમજ કરશે. આવી મનની હાલત  
 કરવામાં આટલું મદદકર્તા થશે:-હું વૈદો વગેરે પાસેથી દવા લઇશ  
 છતાં મારું દરદ દૂરજ થશે એવો વીમો કાષ હિતારવું નથી; વૈદના

હાથમાં ગએલા બધા નીરોગ થતા નથી; ને તેમ થતું હોય તો મારે આ પ્રકરણો લખવાપણું ન હોય ને આપણે બધા બહુ સુખી જીંદગી ભોગવતા હોઈએ.

અનુભવ તો એવો છે કે જે ધરમાં ખાટલી પેડી ત્યાંથી પાછી નીકળતીજ નથી. અસંખ્ય માણસો આખી જીંદગી કંઈ ને કંઈ રોગ ભોગવતા રહે છે, ને એક પછી એક દવા વધારતા જાય છે. વૈદો હકીમો બદલ્યાજ કરે છે. રોગ મટાડે તેવા વૈદની શોધ-ખોળમાં ભમ્યા કરે છે; ને છેવટે પોતે ખુવાર થઈ, બીજાને ખુવાર કરી તાલાવેલી કરતા મરી જાય છે. પ્રખ્યાત મહુમ જજમ સ્ટીવન જે હિંદુસ્તાનમાં પણ રહી ગએલા તેણે એક વેળા કહેલું કે જે વનસ્પતિને વિષે વૈદો-ધણું ઓણું જાણે છે, તે વનસ્પતિઓને, જેને વિષે તેથી પણ ઓણું જાણે છે એવા શરીરોમાં તેઓ દાખલ કરે છે. વૈદો પોતે પણ યરામર અનુભવ મેળવ્યા પછી એવાજ ઉદ્ગાર કહાડે છે. દાકતર મેન્ડે કહી ગયો છે કે “વૈદું એ મહા પાખંડ છે.” સર એસ્ટલી કુપર કરીને પ્રખ્યાત દાકતર થઈ ગયો તેણે કહ્યું છે કે “વૈદકશાસ્ત્ર એ માત્ર અટકળ ઉપર રચાયેલું છે.” સર જોન ફોરબએ કહ્યું છે કે “વૈદોના ડહાપણ છતાં પણ ધણું માણસોના રોગ કુદરનેજ દૂર કર્યા છે.” દાકતર બેકર જણાવે છે કે “રાત્રીયા તાવમાં જેટલા દરદી મરે છે તેના કરતાં ધણા વધારે તે દરદની દવાથી મરે છે.” દાકતર ફોરબ કહે છે કે “વૈદો કરતાં વધારે અપ્રમાણિક ધણો લાગ્યેજ નોવામાં આવે છે.” દાકતર ટોમસ વોટસન કહે છે કે “ધણા અત્યંતના સવાલવિષે શકથી ભરેલા સમુદ્ર ઉપર આપણો ધણો જાટકયા કરે છે.” દાકતર કોઝવેલ કહે છે કે “જો વૈદું નાબૂદ થાય તો માણસજાતને અથાગ લાભ થાય.” દાકતર ફ્રેંક કહે છે કે “હજારો માણસોની દવાખાનાઓવાટે કતલ થાય છે.” દાકતર મેસન ગુડ કહે છે કે “હાહા, મરડી અને દુકાળમાં જેટલાં માણસોનો ભોગ થાય છે,



તેના કરતાં ઘણું વધારેનો ભોગ દવાઓને મળે છે.” જ્યાં જ્યાં વૈદો વધ્યા છે ત્યાં ત્યાં દરદો વધ્યાં છે એવું આપણે ઠેકાણે ઠેકાણે જોઈએ છીએ. જે છાપાંઓમાં ખીજી જાહેર ખર્ચો નહિ આવી શકે તે છાપાંઓમાં પણ દવાઓની મોટી જાહેર ખર્ચો આવશે. પ્રિન્ડયન ઓપિનિયનમાં જ્યારે જાહેર ખર્ચો લેવાની ત્યારે ખીજીઓની પાસે જાહેર ખર્ચ માગવા તેના કારભારીઓ જતા; પણ દવાની જાહેર ખર્ચો નાખવાનું દબાણ આ છાપા ઉપર દવાના માલિકો કરતા ને પૈસા પણ પુષ્કળ આપવાની લાલચ આપતા હતા. એક પાઈની કિંમત જેની છે તેવી દવાનો આપણે રૂપીઓ આપીએ છીએ. ઘણે ભાગે દવા શાની બની છે તે તેના કરતાં આપણને જાણવાજ નથી દેતા. છુપી દવાઓ એ નામની ચોપડી હાલમાં એક દવાવાળાએજ બહાર પાડી છે. માણસો ન ભમે તે હેતુ એ ચોપડી બહાર પાડવાનો છે. તેમાં તે બતાવે છે કે સાસાં-પરીલા, કુટસોલ્ટ, સીરપ વગેરે અંકાએલી (પેટન્ટ) દવાઓ છે તેના આપણે ત્રણથી સાત શિકિંગ આપીએ છીએ. તેમાં આવેલી દવાની મૂળ કિંમત એક ફાર્મીનથી એક પેની સુધીની હોય છે; એટલે આપણે ઓછામાં ઓછું છત્રીસ ગણું ને વધારેમાં વધારે ત્રણસે છત્રીસ ગણું દામ આપીએ છીએ; એટલે આપણે ત્રણ હજાર પાંચસે ટકાથી પાંત્રીસ હજાર ટકાસુધી નફો આપીએ છીએ.

આમાંથી વાંચનારે એટલું તો જોવું જોઈએ કે દરદીએ દાક્તરોને ત્યાં દોડવાની જરૂર નથી, એકાએક દવાઓ લેવાની નથી; પણ બધાં માણસ એટલી ખામોશ નહિ રાખે. દાક્તરોમાત્ર અપ્રમાણિક નથી. દરેક વખતે દવા ખરાબજ છે એવું માધારણ માણસ નહિ માને. એવા બધાને એટલું કહી શકાય કે, “ તમે બને તેટલી ખામોશ રાખજો. દાક્તરોને બને ત્યાંસુધી તસ્દી ન આપતા; દાક્તરોને બોલાવો તો સાગ માણસની પાસે જજો; અને એકને બોલાવ્યા પછી તેને વળગી રહેજો. તેજ ખીજીને બોલાવવા કહે ત્યારે ખીજીને બોલાવજો.

તમારું દરદ તમારા દાકતરના હાથમાં નથી. તમારું આયુષ્ય હશે તો તમે ખચીત સારા થશો અને જો તમે તદખીર કરી તે છતાં તમારું કે તમારા સગાનું મરણ નીપજે તો જાણજો કે તે પણ જીંદગીનો એક પ્રકારનો ફેરફારજ છે.” આ પ્રમાણે આપણે વિચારીએ ને ચાલીએ એવો હેતુ આ પ્રકરણો લખવાનો છે. તેમાં શરીરરચના, હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, કપડાં, પાણીના તથા માટીના ઉપચાર, અકસ્માત, ખચ્ચાની માવજત, ગર્ભ વેળા સ્ત્રી-પુરુષનું કર્તવ્ય, સાધારણ જીવામાં આવતાં દરદો વગેરે વિષયો ખાખત વાંચનારની સાથે વિચાર કરવાની મારી ધારણા છે.

ફિનિકસ-નાતાલ. }

મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી.



# આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન

## પ્રકરણ ૧ લું-આરોગ્ય

સાધારણ સમજ એવી જોવામાં આવે છે કે જ્યારે અમુક માણસ ઠીક ખાય-પીએ, હરે-ફરે અને વૈદને ન બોલાવે ત્યારે તે આરોગ્ય છે એમ મનાય. આવી માન્યતા ભૂલભરેલી છે, એમ થોડા વિચારથી પણ આપણે જોઈ શકીશું. માણસ ખાય-પીએ અને હરે-ફરે છતાં પોતાના વ્યાધિની દરકાર ન કરવાથી પોતાને કંઈ નથી એમ માની એસે એવા લાખલા ધણા જોવામાં આવે છે.

હકીકતમાં તદ્દન નીરોગ એવા માણસ આ દુનિયામાં ધણાજ થોડા મળી આવશે.

એક અંગ્રેજ લેખક એમ લખી ગયો છે કે, તેજ માણસ નીરોગ કહેવાય કે જેના શુદ્ધ શરીરમાં શુદ્ધ મન નિવાસ કરે છે. માણસ એક શરીરનોજ બનેલો નથી. શરીર એ તેનું રહેઠાણ છે. વળી શરીર, મન અને ઇન્દ્રિયોનો એવો ઘાટો સંબધ છે કે એકને વ્યાધિ-દરદ-હોય તો બીજાં બગડે. શરીરને ગુલામના ફૂલની ઉપમા અપાએલી છે. ગુલામના ફૂલનો ઉપરનો દેખાવ તે તેનું શરીર છે, તેની સુવાસ એ તેનો આત્મા-રૂહ છે. કાગળનું બનાવેલું ગુલામનું ફૂલ કોઈ પસંદ નહિ કરે, તેને સુધવાથી તેમાં ગુલામની વાસ નથી આવવાની, તેની વાસ એજ ગુલામની પરીક્ષા છે; તેમજ માણસની વાસ-તેના આત્માનું ચારિત્ર્ય-એજ તેની પરીક્ષા છે. વળી ગુલામના જેવું દેખાતું બીજું ફૂલ હોય પણ તેની વાસ ખરાબ હશે તો આપણે તે ફેંકી દઈશું તેમજ માણસનું શરીર ઠીક દેખાતું હોય, છતાં તેમાં રહેનાર રૂહ જો ખોટાં વર્તનવાળો હશે તો આપણે તેના શરીર ઉપર મોહ પામીશું નહિ.

એટલે આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેનું આરોગ્ય ખરાબ છે તે માણસ નીરોગ નહિ જ ગણાય. શરીરનો આત્મા સાથે એવા ધારો સંબંધ છે કે શરીર નીરોગ હોય તેનું મન શુદ્ધ જ હશે. આ ધારણાને આધારે હાલ પશ્ચિમમાં એક પંથજ નીકળ્યો છે. તે માને છે કે જેનું મન શુદ્ધ હોય તેને દરદો થાયજ નહિ, તે જેને દરદ હોય તે શુદ્ધ મન રાખી શરીર નીરોગ કરી શકે છે. આ મત નાખી દેવા જેવો નથી, તે વાસ્તવિક રીતે ખરાબ છે: પણ પશ્ચિમના સુધારાવાળા લોકો તેના દુરુપયોગ કરે છે. આપણે તો તેમાંથી એ સાર લેવો રહ્યો છે કે આરોગ્ય સાચવવાનું બળવાન સાધન આપણું મન છે અને મનની શુદ્ધતા એ આરોગ્ય નિભાવનારી વસ્તુ છે.

આ માણસ ગુસ્સાવાળો છે, આનો મિળજ તામસી છે, બીજો આળસુ છે, ત્રીજો બહેરો છે, આ બધી ખામીઓ એ ખરું જોતાં દરદની નિશાની છે. કેટલાક દાકતરો એમ માને છે કે ચોરી આદિ ખામીઓ પણ દરદ છે. કેટલીક ધનાઢય ખૈરીઓ વિલાયતની દુકાનોમાંથી નજીવી વસ્તુઓ ચોરે છે—આ સ્થિતિને વિલાયતના દાકતરો ‘કલેપ્ટે મેનીયા’ એ નામનું દરદ ગણાવે છે. કેટલાક માણસ ખૂન-ખરાખી નહિ કરે ત્યાં સુધી તેને એન નહિ પડે, આ પણ દરદ છે.

આમ વિચારતાં આપણે કહી શકીએ કે તે માણસજ તન્દુરસ્ત છે કે જેનું શરીર અભંગ છે, જેના શરીરમાં કંઈ ખામી નથી, જેના દાંત સાગ છે, જેના કાન, આંખ વગેરે મોબુદ છે, જેનું નાક વહેતું નથી, જેની ચામડીમાંથી પસીનો નીકળે છે ને તે બદઓ મારતો નથી, જેના પગ ગંધાતા નથી, જેનું મોં વાસ મારતું નથી, જેના હાથ-પગ સાધારણ કામ કરી શકે છે, જે વિષયાસક્ત રહેતો નથી, જે બહુ જાડો નથી, બહુ પાતળો નથી અને જેનું મન તથા જેનો હૃદયો હમેશાં પોતાના કમળમાં છે. આવું આરોગ્ય મેળવવું કે જાળવવું એ સહેલ વાત નથી. આપણે આવું આરોગ્ય મોગવતા નથી,

કેમકે આપણાં મા-આપ પણ તે ભોગવતાં નહોતાં. એક મહાન લેખક લખ્યું છે કે, જો મા-આપ દરેક પ્રકારે લાયક હોય ને તેને પ્રભુ હોય તો તે તેમના કરતાં ચઢવીજ જોઈએ. જો આ વાત ખરોખર ન હોય તો દુનીઆ ચઢે છે એમ માનનારાએ પોતાનું વાક્ય પાછું ખેંચવું જોઈએ. સંપૂર્ણ રીતે નીરોગ માણસને મોતનો ડર રહેતોજ નથી. મોતનો ડર આપણે બધા રાખીએ છીએ તેજ ખતાવે છે કે આપણે તન્દુરસ્ત નથી. મોત એ એક આપણે વિષે મોટો ફેરફાર છે અને સૃષ્ટિનિયમ પ્રમાણે તો એ ફેરફાર સરસ હોવો જોઈએ. આવું ઉંચા પ્રકારનું આરોગ્ય મેળવવાને મથવું એ આપણું કર્તવ્ય છે; અને તેવું આરોગ્ય કેમ મળે અને કેમ સચવાય; એ આપણે હવે પછી વિચારીશું.

## પ્રકરણ ૨ જી-આપણું શરીર

પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ ને વાયુ;

આ પંચતત્ત્વનો ખેલ જગત કહેવાયું.

ઉપલી કડીમાં શરીરનું વર્ણન બધું પ્રકારે આવી જાય છે. એમાં એમ કહ્યું છે કે પૃથ્વી એટલે માટી, પાણી, આકાશ, તેજ અને વાયુ. એવાં પાંચ તત્ત્વો મેળવીને જે ખેલ કુદરતે અને કુદરતના પણ કરનારે કર્યો છે, તેને આપણે આ જગતને નામે ઓળખીએ છીએ. જે વસ્તુનું જગત ખન્યું છે, તેજ વસ્તુનું આ માટીનું પુતળું, જેને આપણે આપણું શરીર કહીએ છીએ તે ખનેલું છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘યથા પિંડે તથા ભક્ષાંડે,’ ‘જેવું દેહે તેવું દેશે’ આ ચાવી આપણે યાદ રાખીએ તો આપણે ખચીત સમજીશું કે શરીરને નિભાવવા સારૂ સ્વચ્છ માટી, સ્વચ્છ પાણી, સ્વચ્છ ખુલાસ, સ્વચ્છ અગ્નિ (સૂર્ય), ને સ્વચ્છ હવા એ જરૂરનાં છે; ને તેમાંના એક પણ તત્ત્વથી આપણે ડરવાનું નથી, ખરું જોતાં તો તેમાંના એક

પણ તત્ત્વની શરીરને વિષે પ્રમાણમાં ખામી થાય ત્યારે દરદ થાય છે.

શરીરને વિષે આટલું જાણવાની આવશ્યકતા છે, પણ એટલુંજ જાણવું એ આપણા વિષયને સારૂ બસ નથી.

શરીર ચામડી, હાડકાં, માંસ અને રુધિર (લોહી) નું બનેલું છે. હાડપિંજર ઉપર શરીરનો મુખ્ય આધાર છે, તેને લીધે આપણે ટટાર ઉભી શકીએ છીએ અને ચાલી શકીએ છીએ. હાડકાં એ શરીરના નાબુક અવયવોનું અને ખોપરી એ બેજનનું તથા પાંસળાઓ એ હૃદય તથા ફેફસાંનું રક્ષણ કરે છે. દાકતરોની ગણતરી પ્રમાણે આપણા શરીરમાં ૨૩૮ હાડકાં છે. હાડકાંનો બહારનો ભાગ કઠણ છે એવું આપણે સૌ જોઈ શકીએ છીએ, પણ તેવી સ્થિતિ અંદરના ભાગની નથી, અંદરનો ભાગ પોચો ને પોચો છે. એક હાડકું બીજાની સાથે સંધાએલું રહે છે તે જગ્યાએ કુર્યાનું આવરણ હોય છે. આ કુર્યો તે પોચું હાડકુંજ ગણાય.

આપણા દાંત એ પણ હાડકાં છે. પ્રથમ બચપણમાં દૂધીઆ દાંત આવે છે તે સૌને પડી જાય છે. પછી જાશીઆ દાંત આવે છે તે પડ્યા એટલે પાછા નથી આવતા. દૂધીઆ દાંત છથી આઠ મહીને ફૂટવા શરૂ થાય છે, અને આઠક બેએક વરસનું થાય તેવામાં ધણું અરૂં બધા ફૂટી રહે છે. જાશીઆ પાંચ વરસ પછી ફૂટવા લાગે છે, ને ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉંમર સુધીમાં બધા ફૂટી રહે છે. દાંત સર્વથી છેલ્લી ફૂટે છે.

ચામડીને આપણે સ્પર્શ કરીશું તો ઘણી જગ્યાએ આપણા હાથને માંસના લોચા જણાશે. આ સ્નાયુ કહેવાય છે, અને તેનાવડે આપણા જ્ઞાનતંત્રુઓ કામ લે છે, આપણે હાથ બીડી ઉઘાડી શકીએ છીએ, જડબાં હલાવી શકીએ છીએ, આંખ મીટાવી શકીએ છીએ, એ બધું સ્નાયુને આધારે થાય છે.

શરીર સંબંધી બધું જ્ઞાન આપતું એ આ પ્રકરણોની હદ બહાર

છે. સખનારને પોતાને તેવું જ્ઞાન છે પણ નહિ આપણા અર્થને માટે જાણવા જેટલુંજ આ પ્રકરણમાં અપાશે; એટલે ઉપરનું સમજવા પછી આપણે શરીરના મુખ્ય ભાગો ઉપર જન્ય એ છીએ; તેમાં હોજરી એ સર્વોપરિ ગણાય. હોજરી એ ક્ષણભર આજસ કરે તો આપણાં ગાત્રમાત્ર દીર્ઘ થઈ જાય. જેટલો ભાગ આપણે હોજરીપર મેલીએ છીએ તેટલો ભાર મદન કરવાની શક્તિ મદા વિરણા પ્રાણીઓમાં પણ નથી. આ હોજરીનું કામ અનાજને પાચન કરવાનું તે પાચન થયેલા અનાજપડે શરીરનું પોષણ કરવાનું છે. સંચાને જેમ એન્જન તેમ માણસને હોજરી છે. આ ભાગ ડાબા પડખામાં પાંસળાની અંદર છે. તેમાં અનેક ક્રિયાઓ થઈ જૂદા જૂદા રસો તૈયાર થઈ અન્ન-માંથી તત્ત્વ ખેંચાય છે, અને ખીજે ભાગ મળ-મૂત્ર થઈ અંતરડામાં થઈ બહાર નીકળે છે તેની ઉપરની ખાણુએ કલેજનો ડાબો ભાગ છે. હોજરીની ડાબી તરફ બરોળ છે. કલેજનું પાંસળાઓની અંદર જમણા પડખામાં છે. કલેજનું કામ લોહી શુદ્ધ કરવાનું અને પિત્ત પેદા કરવાનું છે. આ પિત્ત પાચનક્રિયાને માટે ઉપયોગનું છે.

પાંસળાઓની નીચે છાતીની અપોલમાં ખીજ ઉપરેથી વિભાગો છે. તે અંતઃકરણ અથવા રક્તાશય અને ફેફસાં એમ છે. આ અંતઃકરણની થેલી એ ફેફસાંની વચમાં ડાબી તરફ હોય છે. છાતીમાં ડાબા જમણાં મળી ચોવીસ હાડકાં છે. પાંચમા અને છઠ્ઠા પાંસળાની વચ્ચે અંતઃકરણનો ધમકારો થાય છે. આપણને ડાણું અને જમણું એમ બે ફેફસાં છે, તે શ્વાસનળીનાં બનેલાં છે. તે હવાથી ભરેલાં છે, તે તેમાં લોહી સાફ થાય છે. ફેફસાંમાં હવા પહોંચે છે તે શ્વાસનળીવાટે. તે હવા નસપ્રારમાં થઈને જીર્ણ જોઈએ. આમ નાકમાં થઈને હવા જાય તે ગરમ થઈને ફેફસાંમાં ઉતરે. ધણી માણસો આ વાતથી અજાણ હોઈ હવાને મોઢાવાટે ગળે છે તે નુકશાન ખમે છે. મોઢું ખાવા વગેરેના કામમાં લેવાનું છે, હવા તો માત્ર નાકવાટે જ લેવી જોઈએ.

આપણે શરીરની કંઈક રચના તપાસી ગયા. તેના કેટલાક મુખ્ય ભાગનું સહેજ જ્ઞાન લીધું; હવે જેની ઉપર દેહનો આધાર છે તે પ્રવાહી-લોહી-ને તપાસીએ. લોહી આપણને પોષણ આપે કે, વળી તે ખોરાકમાંથી પોષણ કરનાર ભાગને નોખો પાડે છે, નિરુપ-યોગી વસ્તુઓ-મળમૂત્રો-ને બહાર કઢાડે છે, ને શરીરને એકસરખી ગરમીમાં રાખે છે. લોહી શરીરમાં રહેલી નળીઓ-નસો-વાટે નિરંતર ફર્યા કરે છે. આપણી નાડી ચાલે છે તે લોહીની ગતિને લીધે. જીવાન ને તંદુરસ્ત માણસની નાડી એક મિનિટમાં લગભગ ૭૫ વખત ચાલે છે, એટલે ૭૫ ધબકારા મારે છે. બચ્ચાંની જલદ ચાલે છે, ને ઘરડા માણસની ઓછી ચાલે છે.

લોહીને સાફ રાખનાર મોટામાં મોટું સાધન હવા છે. શરીરમાં ફરીને જે લોહી ફેફસામાં જાય છે તે નકામું થઈ પડે છે, ને તેમાં ઝેરી પદાર્થ હોય છે; આ ઝેરી પદાર્થને અંદર ગયેલી હવા ઝીલી લે છે ને પોતામાં રહેલો પ્રાણવાયુ તે લોહીને આપે છે. આ પ્રમાણે ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે. લોહીમાંથી લીધેલો ઝેરી પદાર્થ લઈ અંદર ગયેલી હવા બહાર નીકળે છે અને લોહીમાં પ્રાણવાયુ મળી તેજ પામું નસોવાટે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે. આથી સમગ્ર શકાય કે બહાર નીકળતો શ્વાસ એ કેટલેક દરજ્જે ઝેરી છે. હવાની અસર આપણા શરીર ઉપર એટલી બધી થાય છે કે તેનો વિચાર આપણે કંઈક વિસ્તારથી નોખા પ્રકરણમાંજ કરીશું.

### પ્રકરણ ૩ જી-હવા

આપણે શરીરની કંઈક રચના જોઈ ગયા તે ઉપરથી આપણને માલમ પડ્યું કે શરીરને ત્રણ પ્રકારના ખોરાક જોઈએ; હવા, પાણી અને અન્ન. આમાં હવા એ સર્વથી અગત્યની વસ્તુ છે, તેથી



કુદરતે તેને એવા વિસ્તારમાં રાખી છે કે આપણને તે વગર ખરેખરે મળ્યા કરે. એમ છતાં હાલના સુધારાએ હવાની પણ કિંમત કરી મૂકી છે. આ જમાનામાં આપણને હવા ખાવાને દૂર દેશ જવું પડે છે અને દૂર જતાં પૈસા બેસે છે; મુંઝવણમાં રહેનારને માથેરાન હવા ખાવાનું મળે તો તેની તબીયત સુધરે છે, વળી મુંઝવણમાં રહી જો મલખાર હીલ ઉપર રહેવાય તો વધારે સારી હવા મળે, આમ કરતાં દોઢીયાં જોઈએ. ડરખનમાં રહેનારને ચોકખી હવા મેળવવી હોય તો બેરીયામાં જઈ રહેવું જોઈએ, તેમાંએ પૈસા બેસે છે; એટલે હાલના વખતમાં ‘હવા મફત મળે છે’ એમ કહેવું, એ તદ્દન વાજબી ગણાય નહિ.

હવા મફત મળે છે તેના દામ બેસે; પણ એ વિના ઘડીભર આપણને ચાલતું નથી. આપણે જોઈ ગયા કે લોહી આખા શરીરમાં ફરે છે, તે પાછું ફેફસામાં આવીને સાફ થાય છે, ને પાછું ફરે છે. આ ગતિ આખો દહાડો ને આખી રાત આપણા શરીરમાં ચલા કરે છે. દરેક શ્વાસ બહાર કહાડીએ ત્યારે આપણે ઝેરી પવન બહાર કહાડીએ છીએ, ને શ્વાસ અંદર લઈએ ત્યારે આપણે બહારની હવા માંને પ્રાણવાયુ લઈ તે વડે અંદરના લોહીને સાફ કરીએ છીએ. આ શ્વાસોચ્છ્વાસ પળે પળે ચાલે છે, અને તેની ઉપર શરીરના જીવનનો આધાર છે. પાણીમાં આપણે ડૂબી મરીએ છીએ તેનો અર્થ એટલોજ કે આપણે શરીરમાં પ્રાણવાયુને દાખલ કરી શકતા નથી અને માંહેના ઝેરી વાયુને બહાર કાઢી શકતા નથી. મરજીવા બખતર પહેરી પાણીમાં ઉતરે છે, ને પાણીની સપાટી બહાર રહેલી લુંગળીમાંથી બહારની હવા લે છે; તેથી તેઓ ધણો વખત પાણીની અંદર રહી શકે છે.

કેટલાક તબીબોએ પ્રયોગો કર્યા છે તે ઉપરથી સાબીત થયું છે કે જો માણસને હવા વિના પાંચ મિનિટ રાખ્યો હોય તો તેનો પ્રાણ જશે. કેટલીક વેળા માની સોડમાં રહેલું બાળક ગુંગળાઈ મરી

જન્ય છે, તે એવા કારણથી કે અચ્ચાને નાક મોં દબાવાથી અહારની હવા ન મળી શકી.

આ ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે હવા એ આપણને સર્વથી જરૂરની ખોરાક છે, અને તે આપણને પણ માગ્યો મળે છે. પાણી તે અન્ય આપણે માગીએ તે શોધીએ ત્યારે મળશે; પણ હવા તો આપણી ઇચ્છા વિનાન આપણે લાઇએ છીએ.

જેમ આપણે ખરાય પાણી અથવા તો ખરાય ખોરાક લેતાં અચકાઇએ છીએ તેમજ ખરાય હવાવિયં હોતું જોઇએ; પણ હકીકતમાં તો એવું છે કે આપણે અગડેલી હવા જેટલે દરજ્જા લાઇએ છીએ તેટલે દરજ્જા આપણે અગડેલા અન્ય-પાણી લેતા નથી. દેખવાનીજ દાઝ છે. આપણે પ્રતિમા પૂજનારા છીએ. હવાને નરી આંખે જોઈ શકતા નથી તેથી આપણે કેટલી ખરાય હવા લાઇએ છીએ તેનો ખ્યાલ નથી કરતા. ખીનએ અડકેલો ખોરાક ખાતાં આપણે અચકાઇએ; ખીનએ ખોટેલું પાણી પીતાં વિચાર કરીએ; અને આપણામાં જરાએ નફરત નહિ હોય તોપણ ખીન માણસે ઉલટી કરેલાં ખોરાક કે પાણી તે આપણે નહિજ લાઇએ; દુકાળીયાની પાસે પણ ઉલટી કંડેલો ખોરાક મૂક્યું તો તે મરતુ કપૂલ કરશે, પણ તે ખોરાક નાંખે; પણ સામા માણસે એકેલી-શ્વાસ વાટે અહાર કહાડેલી હવા આપણે અર્ધા નફરત રાખ્યા વિના લાઇએ છીએ ! આરોગ્યવિજ્ઞાના નિયમો પ્રમાણે એકેલી હવા એ એકેલા અનાજ જેટલી ખરાય છે. એમ સાબીત કરવામાં આવ્યું છે કે માણસે અહાર કહાડેલો શ્વાસ જો ખીન માણસના ફેફસામાં દાખલ કરવામાં આવે તો તેનું તુરંતજ મરણ નીપજશે-એવા જેરી તે શ્વાસ છે. છતાં એક આરોગ્યમાં જોવાઈ ખેટેલા કે મરેલા માણસા આવો જેરી શ્વાસ આખો વખત લીધાજ કરે છે. માણસોના સારા નસીમે હવા એ એટલો ચંચળ પદાર્થ છે કે તે આખો વખત ઉડ્યા કરે છે તે ઝપાટાભેર ફેલાય છે, વળી ત્રીચુમાં

ઝીણાં છિદ્રોમાંથી પણ દાખલ થાય છે; એટલે એક તરફથી આપણે કોટડીમાં ભેગા થઈ હવાને ઝેરી બનાવીએ છીએ ને બીજી તરફથી દરવાજાનાં તીણાંમાંથી, છાપરાંની રહી ગએલી તડોમાંથી બહારનો પવન થોરો ધણો અંદર આવ્યા કરે છે; તેથી આપણે તદ્દન એકેલી હવા પાછી લેતા નથી. આપણે બહાર કાઢેલી હવા નિરંતર સાફ થયાજ કરે છે. ખુલ્લી હવામાં આપણે અંદરની હવા બહાર કઠાડીએ એટલે તે ઝેરી હવા બહારની હવામાં પળવારમાં ફેલાઈ જાય છે, અને સારી હવાનું જે પ્રમાણ છે તેને કુદરત જાળવી રાખે છે હવા એ ખડોળા વિસ્તારમાં આ નાની સરખી પૃથ્વીની આસપાસ વિંટળાએલી પડી છે.

હવે આપણું સમજી શકીએ છીએ કે ધણું માણસો કેમ માંદાં ને નખળાં રહ્યાં કરે છે સેંકડે નવ્યાણુ ટકાથી ઉપરાંત માંદગીનું કારણ તે બરાબર હોવા છે. એમાં કંઈજ શક નથી. ક્ષય, તાવ, અનેક જાતના કહેવાતા ચેપી રોગો, એ બધાંનું કારણ આપણે લીધેલી ખરાબ હવા છે; તેથીજ તે રોગો દૂર કરવાનો પહેલો, સહેલો ને છેલ્લો ઉપાય ચોખ્ખામાં ચોખ્ખી હવા છે. એને પહેંચનાર વૈદ, દાકતર કે હકીમ દુનિયામાં બીજો નથી. ક્ષયનો રોગ એ ફેફસાં સડવાની નિશાની છે. ફેફસું સડ્યું તે ઝેરી હવા લાઇને. જેમ એન્જીનમાં ખરાબ કોલસા ભરવાથી એન્જીન ખરાબ થાય તેમ ફેફસાંનું છે. આથી લાલના દાકતરો જેઓ સમજ્યા છે તે અચૂક ક્ષયના રોગને સાફ પહેલો ઉપાય ચોવીસે કલાક ખુલ્લી હવા લેવાનો આપશે. બીજા બધા ઉપાયો તેની પાછળ કામ કરે છે, પણ તેના વિના બીજો એક પણ ઉપાય કામ કરતો નથી.

હવા આપણે ફેફસાં વાટે લઇએ છીએ એટલુંજ નહિ, પણ ચામડી વાટે પણ કંઈક લાગ લેવાય છે. ચામડીમાં અગણિત આરિક છિદ્રો છે તે વાટે આપણે હવા લઇએ છીએ.

આવી મહા અગત્યની જે વસ્તુ છે તેને ચોખ્ખી કેમ રાખી શકાય એ બધાએ જાણવું જોઈએ. ખરું જોતાં બાળક સમજાણું થાય ત્યારથીજ તેને હવાની અગત્યવિષે જ્ઞાન આપવું જોઈએ. આ પ્રકરણોના વાંચનાર આ ઘણું સહેલું પણ અગત્યનું કામ કરશે અને પોતે હવાવિષે સામાન્ય જ્ઞાન મેળવી તે પ્રમાણે ચાલી પોતાનાં છોકરાંઓને આપશે તથા તેઓની પાસે તે પ્રમાણે વર્તન કરાવશે તો હું મને ખેતાને કૃતાર્થ થયો માનીશ.

હવા બગડવાનાં મુખ્ય સાધનો આપણાં જાજરૂ, આપણા વાડા અને જ્યાં મૂતરડીઓ નોખી હોય ત્યાં મૂતરડી, એ હોય છે. ઘણાજ થોડા માણસને જાજરૂની ગંદકીથી થતી નુકસાનીનું ભાન હોય છે. ગિલાડી કે કૂતરું જ્યારે જાજરૂ કરે છે ત્યારે જમીન ઘણે ભાગે પોતાના પંગવતી ખેદે છે, અને તે ખાડામાં મળત્યાગ કરી તેની ઉપર ધૂળ નાખે છે. જ્યાં સુધરેલી બગનાં-પાણીના નળવાળાં-જાજરૂ નથી ત્યાં ઉપર પ્રમાણે કરવાની જરૂર છે. આપણાં પાયખાનાંઓમાં એક બકેટમાં આપણે રાખ કે સુકી માટી ભરી રાખીએ અને દરેક વખતે જ્યારે તે પાયખાનું વપરાય ત્યારે તે મેલા ઉપર રાખ કે સુકી માટી મેલું તદ્દન ઢંકારી નળ તેટલી છાંટીએ; તો બદલો અટકે છે, ને માખી વગેરે હિડતા જીવો મેલા ઉપર બેસી આપણા શરીરને અડકતા નથી. જેનાં નાક બગડી નથી ગયાં અથવા મેલાની ગંધથી ટેવાઈ નથી ગયાં તે માણસ મેલું ખુદ્દું રાખવાથી હવામાં કેટલી બદલો ફેલાય છે તે જાણી શકશે. આપણા ખોરાકમાં પાયખાનાનો મેલ કોઈ ભેળવે ને આપણી આગળ મૂકે તો આપણને હિલટી થશે; પણ પાયખાનાની બદલો હવામાં ભળે ને તે હવા આપણે ગળી જઈએ તેમાં ને પાયખાનું મેળવેલા અનાજમાં તલભાર પણ ફેર નથી. ફેર હોય તો તે ઝેરલોજ કે અનાજને મેલની સાથે ભેળવેલું આપણે નરી આંખે જોઈ શકીએ છીએ, ને હવામાં ભળેલો

મેલ આપણે જોતા નથી. પાંચખાનાની બેડકો વગેરે તદ્દન સાફ રાખવાં જોઈએ. આવાં કામથી આપણે શરમાઈએ છીએ અથવા તે કરતાં આપણને છીટ આવે છે; પણ ખરું જોતાં તેવાં પાંચખાનાં વાપરવાની છીટ જોઈએ. જે મેલ આપણા શરીરમાંથી નીકળે છે તે જે બીજા માણસ પાસે આપણે ઉચકાવીએ છીએ તે આપણે પોતે સાફ કેમ ન કરીએ? આવાં કામ કરવામાં જરાએ એવું નથી; એ આપણે શીખી અચ્ચાંએને શીખવવું ઘટે છે. બકેટ જ્યારે ભરાય ત્યારે મળતે બેએક ફૂટના છીછરા ખાડામાં દાટી તેની ઉપર સારી પેટે ધૂળ ઢાંકી દેવી જોઈએ. જો આપણને જંગલમાં મળત્યાગ કરવાની આદત હોય તો ઘરોથી સારી પેટે દૂર જવું જોઈએ. ત્યાં હાથપાવડાવતી નાનેા ખાડો ખોદી આપણું કાર્ય કરવું જોઈએ તે ખોદેલી માટી તેની ઉપર પૂરવી જોઈએ.

પેસાબ જ્યાં ત્યાં કરીને પણ આપણે હવાને બગાડીએ છીએ. તે આદત તદ્દન નાબૂદ કરવા જેવી છે. જ્યાં પેસાબની ખાસ જગ્યા ન હોય ત્યાં ઘરોથી દૂર જઈ સૂકી જમીનમાં પેસાબ કરવો જોઈએ તે તેની ઉપર પણ ધૂળ છાંટવી જોઈએ. મળતે ઉંડા નહિ દાટવાનાં બે સખળ કારણ છે. એક તો એ કે જો મળ બહુ ઉંડા દટાય તો તેની ઉપર સૂર્યનો તાપ કામ નથી કરી શકતો; બીજું એ કે ઉંડા દટાએલા મળથી આસપાસના પાણીના ઝરાને હરકત થવાનો સંભવ છે.

આપણે ગાલીચા ઉપર, ઓરડાઓની ભોંય ઉપર, આંગણામાં, તેમજ જ્યાં આપણે જમ્યા જોઈએ ત્યાં વગર વિચાર્યે થુંકીએ છીએ. થુંક એ બહુ વાર ઝેરી હોય છે. ક્ષયવાળા રોગીનું થુંક બહુજ ઝેરી ગણાય છે. તેમાંનાં જંતુ ઉડી બીજાના શ્વાસમાં બળી તેને નુકશાન કરે છે; વળી થુંકવાથી ઘર વગેરે બગડે છે એ તો જાણીએ. આ વિષે આપણી ફરજ એ છે કે ઘરોની અંદર તો જ્યાં ત્યાં નજ થુંકવું જોઈએ. થુંકદાની રાખવી, ને રસ્તે ચાલતાં થુંકવાની જરૂર જણાય

તો સૂકી જમીનમાં જ્યાં ખૂબ ધૂળ જોવામાં આવે ત્યાં થુંકવું. આથકરી થુંકે સૂકી મટોડીની સાથે મળી ઓછી ધૂળ કરશે કેટલાં તબીબોનો અભિપ્રાય એવો છે કે ક્ષયના રોગવાળા માણસોએ તો જંતુનાશક દવા નાખેલી હોય એવા વાસગમાંજ થુંકવું જોઈએ, સૂકી જમીન ઉપર જ્યાં ધૂળ હોય ત્યાં તેવો દંદો થુંકે તોપણ તેના થુંકે માંનાં જંતુઓનો નાશ થતો નથી, આ ધૂળ ઉડીને તેમાં આવી રહેલા થુંકનાં જંતુઓને પણ ઉડાડે છે ને લેખીને ચેપ આપે છે. આ વાત ખરી હોય કે ખોટી, છતાં એટલું તો આપણે તેમાંથી સમજી શકીએ કે જ્યાં ત્યાં થુંકવાની આદત ગંદી અને નુકશાનકારક છે.

પડી રહેલું ને રાંધેલું અનાજ, શાક વગેરેનાં છોતરાં જ્યાં ત્ય ફેંકવાની રીત કેટલાકમાં હોય છે. એ બધાંને જમીનમાં છીંછરા દાટ્યાં હોય તો તે દવા બગાડી શકતાં નથી. ને કાળે કરી તેમાંથી ઉપયોગી ખાતર બને છે. સડેં એવી કંઈ પણ વસ્તુ ખુલ્લી ફેંકવી ન જોઈએ; આ બધી સૂચનાઓ સમજ્યા પછી અમલમાં મૂકવી એ તદ્દન સહેલું છે, એમ દરેક માણસ અનુભવે જોઈ શકશે.

આપણી કુટુંબોથી દવા કેમ બગડે છે, ને નેને બગડતી કેમ અટકાવી શકાય, એ આપણે જોયું; હવે દવા કેમ લેવી એ વિચારીએ.

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે દવા લેવાનો માગ તે નાક છે-મોઢું નહિ; એમ છતાં ઘણાંજ થોડાં માણસોને ખરાબ શ્વાસ લેતાં આવડે છે. બહુ માણસો મોઢાવાટે શ્વાસ લે છે. એ ટેવ ધૂળ કરે છે. બહુ દંડી દવા ને મોંવાટે લેવાય તો ધણી વા શનદી થઈ આવે છે, ને સાદા ખેસી જાય છે. દવામાંનાં વજકણે મોઢાવાટે શ્વાસ લેનારનાં ફેફસાંમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી ખેટલીકવા ફેફસાંને મોટી હાનિ પહોંચે છે. આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લાંડ જેવા શહેરમાં તુરત થઈ જાય છે. ત્યાં ધણી ચીમનીઓને લીં નવેચ્છર માથમાં બહુ 'કેગ' પીળી ધમસ-ચાય છે; તેમાં ઝીણ

કાળી રજકણો હોય છે. જે માણસ તે રજકણોથી ભરેલી હવા મેંવાટે લે છે તેના ચુંકમાં તે જોવામાં આવે છે. આમ ન થાય તેટલા સારૂ કેટલીક ઓઝો, જેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની આદત નથી હોતી, તે મેં ઉપર ખાસ જાણીવાળી મુમતી બાંધે છે. એ મુમતી ચાળણીની ગરજ સારે છે. તેમાં થઇને હવા જાય છે તે ચોખ્ખી થાય છે. કેટલોક વખત વપરાયા પછી તે મુમતી તપાસી હોય તો તેમાં રજકણો જોવામાં આવશે આવી ચાળણી પ્રથમે નાકમાં રાખેલી છે. નાકથી લેવાએલી હવા સાફ થયા પછીજ ફેફસાંને પહોંચે છે. વળી નાકમાંથી લેવાએલી હવા ગરમ થઇને અંદર ઉતરે છે. આ વાત ધ્યાનમાં રાખી દરેક માણસે નાકવાટેજ હવા લેતાં શીખી લેવું જોઇએ. તે કંઇ મુશ્કેલીની વાત નથી. ન બોલતા હોઇએ ત્યારે મેં બંધ રાખવું જોઇએ. જોએને મેં ઉઘાડું રાખવાની ટેવ પડી ગઇ હોય તેમણે મોઢે પડેા બાંધી રાતના સૂવું. એટલે પરાણે નાકવાટેજ શ્વાસ લેવાશે. વળી સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ઉભી તેણે નાકે વીશેક વાર શ્વાસ લેવા. આમ કરવાથી નાકેજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પડી જશે. તંદુરસ્ત અને નાકથી શ્વાસ લેનાર માણસ પણ નાકવાટે હમેશાં સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસ લે તો તેની છાતી મજબૂત અને પહોળી થશે. આ અખતરો દરેક માણસે કરવા લાયક છે. અખતરો કરનારે શરૂઆતમાં છાતીનું માપ લેવું, ને એક માસ પછી ફરી લેવું. તે જોશે કે તેટલી ટુંકી મુદતમાં તેની છાતી કંઇક વિશેષ પહોળી થઇ છે. સેન્ડો વગેરે ડમ્બેલની કસરત કરાવે છે તેમાં પણ એજ રહસ્ય રહ્યું છે. ઝપાટાથી ડમ્બેલ ફેરવતાં શ્વાસ ઉંડા ને ખૂબ લેવાય છે, તેથી છાતી ખૂબ પહોળી ને મજબૂત બને છે.

આમ હવા કેમ લેવી એ જાણવાની સાથે ખુલ્લી હવા રાત ને દહાડો લેવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે. આપણી સાધારણ આદતો

એવી છે કે આપણે દિવમના ઘરમાં કે દુકાનોમાં ગોંધાઈ રહીએ છીએ, ને રાતના પણુ તિબેરીના જેવી ઝોરડીઓમાં સૂઈએ છીએ; ખારી ખારણાં હોય તે પણુ બંધ કરી દઈએ છીએ, આ ટેવ ઘણીજ વખોડવા જેવી છે. જેટલો વખત બને તેટલો વખત, ને ખસુસ કરીને સૂતી વેળા આપણે ખુલ્લી હવાજ લેવી ઘટે છે; એટલે જેનાથી બને તેણે તો ઉઘાડા વરંડામાં, અગાસીમાં, ફળીમાં કે કંડેડામાં સૂવું જોઈએ. જેના નસીબમાં આમ કરવાનું નથી તેણે પોતાની કાટડીના જેટલા દરવાજા ને ખારી ખુલ્લા રાખી શકાય તેટલા રાખવાં જોઈએ. હવા જે આપણને ચોવીશે કલાક ખાવાનો ખોરાક છે તેનાથી ખીલકુલ ડરવાનું નથી. ઉઘાડી હવા કે સવારની ફારી હવા લેવાથી માંદગી થાય એવી વાત તદ્દન વહેમ છે. જેણે ડુટેવોથી પોતાનાં ફેફસાં બગાડ્યાં છે તેને એકાએક ખુલ્લી હવા લેવાથી શરદી થઈ આવવાનો સંભવ છે, પણ તેવા માણસે એવી શરદીથી ડરવાનું નથી. એ શરદી ટુંક મુદતમાંજ દૂર થઈ જશે. ક્ષયની બિમારી ભોગવનારાને સાફ દાલ યૂરોપમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ખુલ્લી હવા મળે તેવાં ખુલ્લાં મકાનો બાંધવામાં આવ્યાં છે. દેશમાં મરકીનો ઉપદ્રવ રહ્યાજ કરે છે તેનું ખાસ કારણ આપણી હવા બગાડવાની બને બગડેલી હવા લેવાની ખૂરી આદત છે. નાબુકમાં નાબુક માણસ ખુલ્લી હવા લે તો તેને ફાયદોજ થાય એ ચોક્કસ રીતે માનવા જેવી હકીકત છે. હવા નહિ બગાડતાં ને સ્વચ્છ હવા લેતાં આપણે શીખી લઈએ તો આપણે ઘણા રોગોમાંથી સહેજે બચી જઈએ, ને દક્ષિણ આફ્રિકા જેવા મુલકમાં આપણી ઉપર ગંદકીનો જે આરોપ છે તે કેટલેક દરજ્જે દૂર થાય.

જેમ ખુલ્લી હવામાં સૂવાની જરૂર છે, તેમજ મોં ઉપર નહિ ઓઢવાની પણ જરૂર છે. ઘણા હિંદીની આદત મોં ઢાંકીને સૂવાની છે. આમ કરવાથી આપણો બહાર નીકળેલો ઝેરી શ્વાસ આપણેજ લઈએ છીએ. હવા એ વસ્તુ એવી છે કે જરા માગે હોય તોય ત્યાં તે પેસી



જય છે. આપણું ઓઢવાનું ગમે તેમ લપેટયું હોય તોપણ બહારની હવા થોડી ધણી તેમાં પેશી જાય છે. જો આમ નજ થતું હોય ને આપણે માથા સુધી ઓઢીને સૂતા હોઈએ તો ગુંગળાઈનેજ મરી જઈએ, પણ તેમ નથી થતું; કેમકે થોડી ધણી પ્રાણવાયુવાળી બહારની હવા મળ્યા કરે છે. પણ તેટલું બસ નથી; માથે ટાઢ વાય તો માથા ઉપર કંઈ નોખું વસ્ત્ર લપેટવું કે કાનટોપી પહેરવી, પણ નાક તો જરૂર બહાર રાખવું જોઈએ. ગમે તેટલી ઠંડી પડતી હોય ત્યારે પણ નાકને ઢાંકીને ન સૂવું જોઈએ.

હવા અને અજવાળાને એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે અજવાળાને વિષે બે ખોલ આ પ્રકરણમાજ લખવા ઘટે છે. જેમ આપણે હવા વિના ન નબી શકીએ તેમજ અજવાળા વિના ન જીવાય. નર-કર્મા અજવાળાનો અલાવજ માન્યો છે. જ્યાં તેજ નથી ત્યાં હવા હમેશાં ખરાબજ હોય છે. કાંઈ અંધારી કોટડીમાં આપણે પ્રવેશ કરીશું તો ત્યાંની હવામાં આપણને બદબો માલમ પડશેજ. અંધારામાં આપણે આંખનો ઉપયોગ નથી કરી શકતા. એ ખતાવે છે કે આપણે અજવાળામાંજ રહેવાને પેદા થયેલા છીએ. જેટલા અંધારાની જરૂર કુદરતે આપણે સારૂ માની છે, તેટલું અંધારું આપણને સુખાકારી રાત્રિ પેદા કરીને તેણે આપ્યું છે. ધણું માણસોને એવી આદત પડી ગયેલી હોય છે કે ધણી ગરમીના દિવસોમાં પણ તેઓ ચોતાની બોયરા જેવી કોટડીમાં અજવાળું ને હવા બંધ કરીને બેસી કે સૂઈ રહેશે. હવા અને અજવાળા વિના રહેનાર માણસો તેજ અને શક્તિવગરના જોવામાં આવે છે.

યુરોપ તરફ હાલ એવા તબીબો છે કે જેઓ દરદીઓને ખુદી હવા અને અજવાળું પુષ્કળ આપી તેઓનાં દરદ મટાડે છે. તેઓ માત્ર ચહેરાને હવા અજવાળું આપે છે એટલુંજ નથી, પણ દરદીને લગલગ નમ્ર દશામાં રાખે છે અને આખા શરીરની ચામડી ઉપર

હવાની અને અજવાળાની અસર પહોંચાડે છે. આવી માવજતથી સેંકડો આદમીઓ સાળ થાય છે. હવા અને અજવાળાની આવ-જાય થાય તે માટે આપણાં રહેવાનાં ઘરનાં બારી-આરણ્યાં રાત દહાડો ખુલાં રાખવાં જોઈએ.

ઉપરનું લખાણ વાંચી કેટલાકને એમ શંકા થશે કે જો હવા અને તેજની આટલી જરૂરિયાત હોય તો ઘણાં માણસો પોતાની કેટલીઓમાં પડી રહે છે છતાં તેઓને નુકશાન કેમ નથી થતું ? આવી શંકા કરનારે વિચાર નથી કરેલો એમ કહેવાય. જેમ તેમ નિભવું એવો આપણો વિષય નથી. આપણો વિષય તો એ છે કે સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં બને તો નિભવું, એમ ચોક્કસ રીતે સામીત કરવામાં આવ્યું છે કે જ્યાં જ્યાં લોકો ઓછી હવા ને ઓછું અજવાળું લે છે ત્યાં ત્યાં તેઓ માંદા રહે છે. શહેરના લોકો ગામડીયા કરતાં નાણુક છે; કેમકે શહેરના લોકોને હવા અજવાળાં થોડાં મળે છે. ડરબનમાં આપણુ લોકોમાં ઘાસણી વગેરે રોગો વિશેષ છે; તેનું કારણ ડરબનનો સરકારી દાકતર એજ આપે છે કે આપણે એવી રીતિમાં રહીએ છીએ કે આપણને ચોખ્ખી હવા નથી મળતી અથવા આપણે નથી લેતા. હવા અને અજવાળાનાં વિષય આરોગ્યને સારૂ એવો જરૂરનો છે કે દરેકે તે કાળજીપૂર્વક સમજવો જોઈએ.

### પ્રકરણ ૪ થું-પાણી

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ ખોરાક છે અને પાણીનું પણ તેમજ છે. હવા એ પહેલી પદ્ધતી ભોગવે છે અને પાણી બીજી પદ્ધતી ભોગવે છે. હવા વિના માણસ થોડી મિનિટજ નિભી શકે; પાણી વિના કેટલાક કલાકો, અને દેશને લઈ કંઈક દિવસ પણ કફાડી શકે; તોપણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે બીજા ખોરાક વિના લાંબી મુદત

ચલાવાય તેમ પાણી વિના નજ ચલાવાય; પણ જે માણસને પાણી પીવાનું મળે તે ધણા દહાડા સુધી અનાજ વિના નિભી શકે છે. આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તરથી વધારે ટકા છે. પાણી વિનાના શરીરનું વજન આઠથી બાર રતલ સુધીનું ગણાય છે. આપણા બધા ખોરાકમાં ઓછું વતું પાણી હોય છેજ.

આમ જે વસ્તુ આપણને બહુ અગત્યની છે તેની સંભાળ પ્રખ-લમાં આપણે બહુ ઓછી લઇએ છીએ. મરકી વગેરે રોગો આપણી હવાવિષેની બેદરકારીને લીધે આપણને ધેરે છે. તેવાં પરિણામ આપણી પાણી વિષેની બેદરકારીથી આવે છે. લડાઇમાં રોકાએલા લશ્કરમાં કાળજવર ધણી વેળા ફાટી નીકળે છે તેનો દોષ પાણી ઉપર સાબીત કરવામાં આવ્યો છે; કેમકે લડાઇમાં ફોળેને જ્યાં જેવું મળે ત્યાં તેવું પાણી પીવું પડે છે. શહેરમાં રહેનારાં માણસોમાં પણ ધણી વેળા આવી રીતના તાવ ફાટી નીકળે છે, તેનું કારણ ધણી વખત પાણી હોય છે. ખરાબ પાણી પીવાથી પથરીનો રોગ પણ ધણીવાર પેદા થાય છે.

પાણી બગડવાનાં બે કારણ હોય છે; એક તો એવા પ્રદેશમાં પાણી મળતું હોય કે ત્યાં ઓખખું ન રહે અને બીજું એ કે આપણે તે પાણીને બગાડીએ. જ્યાં ખરાબ જગ્યાએ પાણી રહેતું કે નીકળતું હોય ત્યાંનું પાણી તો નજ પીવું જોઇએ અને ઘણે ભાગે આપણે નહિ પીઇએ; પણ આપણી ગફલતથી ખરાબ થયેલું પાણી પીતાં આપણે અચકાતા નથી. જેમ કે નદીઓમાં આપણે ગમે તે વસ્તુઓ નાખી તેજ પાણી પીવા-ધોવામાં વાપરીએ છીએ. નિયમ એવો છે કે જે જગ્યાએ આપણે નહાતા હોઇએ તે જગ્યાએથી પાણી કદી પીવાને સારૂ નહિ વાપરવું. નદીનાં પાણી હમેશાં જે દિશાએથી વહેતાં હોય તે દિશામાં જ્યાં કાંઈ ન નહાતું હોય ત્યાંથી પાણી લેવું જોઇએ. એથીજ દરેક ગામમાં નદીના બે વિભાગ પડવા જોઇએ. નીચેનો

ભાગ નહાવા-ઘોવાનો અને વહેણ ઉપરનો ભાગ પીવાનો. લશ્કરો  
 જ્યારે પાણીની નજીક આવણી નાખે ત્યારે અમુક એક માણસ નદીનું  
 વહેણ તપાસી કાઢા ઉપર વાવટો નાખે છે, અને તેની ઉપરનો વહેણ  
 તરફનો ભાગ જો કાઢી પશુ નહાવા-ઘોવા માટે વાપરે તો તેને સજ્જ  
 થાય છે. દેશમાં જ્યાં આવો બદોબસ્ત નથી હોતો ત્યાં ખંતીલી  
 ઝોરતો ધણીવાર વિરડા ગાળી તેમાંથી પાણી ભરે છે. એ રીવાજ  
 બહુજ સરસ છે, કેમકે તેમ કરવાથી પાણી રેતી વજેરેમાંથી મળાઈને  
 આવે છે. કૂવાનાં પાણીમાં ઘણાં જોખમો ફેટલીક વાર રહેલાં  
 હોય છે. છીછરા કૂવામાં જમીનમાં ઉતરેલાં મળમૂતના રસ ભળે  
 છે, તેમાં કાંઈ વાર મુએલાં પક્ષીઓ પડે છે, ધણી વાર પક્ષીઓ  
 માળા બાધે છે, વળી કૂવાને બાંધકામ ન હોય તો તેમાં પાણી બર-  
 નારના પગનો મેલ વજેરે ઉતરી પાણીને બગાડે છે; એટલે કૂવાનાં  
 પાણી પીવામાં બહુ સાવચેતી વાપરવી એ જરૂરનું છે. ટાંકીઓમાં  
 ભરેલું પાણી તો બહુ વખત ખરાબ હોય છે. ટાંકીનું પાણી નિર્દોષ  
 રાખવાને તેને વખતો વખત ધોવી જોઈએ, તે ઢંકાવી જોઈએ ને  
 છાપરાં વજેરે જ્યાંથી પાણીની આવક હોય તે સાફ રાખવાં જોઈએ.  
 આવી ચોક્કામઠ જળવવાનો હિસોગ થોડાંજ માણસો કરે છે; એટલે  
 પાણીના દોષ અને તેટલા દૂર કરવાનો સોનેરી નિયમ તો એ છે કે  
 પાણીને અર્ધા કલાક સુધી ઢીકાળી, ઠારીને પછી તેને દલાબ્યા વિના  
 ખીજ વાસણમાં કઢાડી તેને ત્રીજ વાસણમાં જાડા ને સાફ કપડાથી  
 ગાળીને પીવું. આમ કરનાર પોતાની ખીજ પ્રત્યેની ફરજમાંથી મુક્ત  
 થતો નથી. સાર્વજનિક ઉપયોગને સાફ રહેલું પાણી એ તેની તેમજ  
 ખીજ બધાની, ને તે લતામાં કે ગામેમાં રહેનારાની મિલકત છે. તે  
 મિલકતને તે એક વાલી તરીકે વાપરવા બંધાએલ છે; એટલે પાણી  
 બગડે એવું કર્મ તેનાથી તો નજ થવું જોઈએ. તેણે નદી કે કૂવાને  
 બગાડવાં ન થોડે, તેનાથી પાણી પીવાનો ભાગ નહાવા-ઘોવામાં વપ-

રાય નહિ, તેનાથી પાણીની નજીકમાં મળમૂતનો લાગ થાય નહિ. તે પીવાનાં સ્થળ આગળ મુઠદાં બાળી ન શકે અને તેની રાખ વગેરે તેમાં નાખી ન શકે.

પાણીની બહુ સંભાળ રાખતાં પણ તે તદ્દન ચોખ્ખું આપણને નથી મળતુ. તેમાં ક્ષાર આદિનો ભાગ હોય છે અને કેટલીક વેળા સડેલી વનસ્પતિનો ભાગ હોય છે. વરસાદનું પાણી ચોખ્ખામાં ચોખ્ખું ગણાય છે, પણ આપણને પહોંચે તે પહેલાં હવામાં ઉડતાં રજકણો વગેરેનો તે પાણીમાં પણ ભેળ થઈ જાય છે. તદ્દન ચોખ્ખા પાણીની અસર શરીર ઉપર જીદાળ પ્રકારની થાય છે, આમ જાણવાથી કેટલાક અંગ્રેજ દાકતરો ‘ ડી:ટ્રીલ્ડ ’ એટલે શુદ્ધ કુદેયું પાણી પોતાનાં દરદીઓને આપે છે; આ પાણી તે પાણીની વરાળ બનાવી દારેલું છે. જેને કચ્છાયત વગેરે રહેતાં હોય તે માણસ આ ‘ ડી:ટ્રીલ્ડ ’ પાણીને ઉપયોગ કરે તો તેને પ્રત્યક્ષ પારખું મળી શકે છે. આવું પાણી બધા ક્રીમીસ્ટ ( વિભાયતી દવા વેચનારા ) વેચે છે. ડી:ટ્રીલ્ડ પાણી અને તેના ઉપાયો ઉપર હાલમાં એક પુસ્તક લખાયું છે. લખનાર માને છે કે ઉપર પ્રમાણે શુદ્ધ થયેલું પાણી પીવામાં આવે તો ઘણા રોગો મટી શકે છે. આમાં અનિશ્ચયોક્તિ ઘણી છે, છતાં તદ્દન શુદ્ધ થએલા પાણીની અસર શરીર ઉપર ખૂબ થાય એ અસંભવિત વાત નથી.

પાણી કંઈ પણ અને નરમ એમ બે પ્રકારનું હોય છે, એ વાતથી બધા વાકેફ નથી હોતા; છતાં એ હકીકત જાણવા જેવી છે. કંઈ પણ પાણી એ કે જેમાં સાબુ વાપરવાથી તુરત શીંણુ ન વળતાં હોતા પાણી થઈ જાય: આનો અર્થ એ થયો કે એ પાણીમાં ક્ષાર વધારે છે. જેમ ખારા પાણીમાં સાબુ ન વપરત્ય તેમ કંઈ પણ પાણીમાં વાપરવો મુશ્કેલ પડે છે. કંઈ પણ પાણીમાં અનાજ પકાવવું એ પણ અશક્ય છે; તેજ હિસાબે કંઈ પણ પાણી પીને અનાજ પચાવવામાં હરકત

આવવી જોઈએ તે આવે છે. કઠણ પાણી હમેશાં સ્વાદમાં ભાભરે હશે, અને નરમ પાણી મીઠું અથવા ખિલકુલ સ્વાદ વિનાનું હશે. કેટલાકનો અભિપ્રાય એવો છે કે કઠણ પાણીમાંની વસ્તુઓ પાષક હોવાથી કઠણ પાણી વાપરવાથી ફાયદો છે; પણ એકંદરે તો એમજ નંવામાં આવે છે કે નરમ પાણી વાપરવું એજ ખરાબર છે. વરસાદનું પાણી એ ચાખ્ખામાં ચાખ્ખું કુદરતી પાણી હાય છે. તે પાણી તો નરમજ છે; અને તે વાપરવું ઠીક છે એમ તો સૌ કોઈ માને છે. કઠણ પાણીને ઉકાળ્યા પછી અર્ધો કલાક સુન્ના ઉપર રાખ્યું હોય તો તે નરમ થઈ શકે છે. સુલેથી ઉતાર્યા બાદ ઉપર ખતાગા પ્રમાણે તેની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

પાણી ક્યારે પીવું અને કેટલું પીવું, એ સવાલ કેટલીક વખત થાય છે. તેનો સીધો જવાબ તો એ છે કે તરસ લાગે ત્યાર તરસ છીએ તેટલું પાણી પીવું. ખાતાં પીવામાં ખાસ બાધ નથી ને બાધ પછી પીવામાં પણ બાધ નથી. ખાતાં પાણી પીનારે એટલું બાદ રાખવું જોઈએ કે ખોરાક જલદી ગળે ઉતરે એ વિચારથી તો નજ પીવું. ખોરાક પોતાની મેળે ન ઉતરે તો કાં તો તે ખરાબર ચલાયા નથી અથવા હોજરી તે માગતી નથી.

ખરે જતાં તો પાણી પીવાની જરૂર ઘણું ભાગે નથી ને ન હોવી જોઈએ. જેમ આપણા શરીરની બનાવટમાં ૭૦ ટકા ઉપરાંત પાણી છે તેમજ ખોરાકમાં છે. કેટલાક ખોરાકમાં તો ૭૦ ટકાથી બહુ વધારે પ્રમાણમાં પાણી છે. એવું અનાજ બકે નથી કે જેમાં પાણી મુદ્દલ નજ હોય. વળી આપણું રાંધીએ છીએ તેમાં તો પાણી પુષ્કળ વાપરીએ છીએ; છતાં પાણીની હાજત કેમ થાય છે ? આનો પૂરો જવાબ તો ખોરાકના પ્રકરણમાં મળી શકશે; પણ સાધારણ રીતે એટલું આ રચેને કહી શકાય કે જંતા ખોરાકમાં ખોટી તરસ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓ જેવી કે મસાલો મરચાં વગેરે નથી આવતા

તેને થોડુંજ પાણી પીવું પડે છે. જેઓ પોતાનો ખોરાક મુખ્યત્વે લીલા મેવાથી મેળવે છે તેને નર્મ પાણી પીવાની ઇચ્છા લાગ્યેજ થશે. માણસને વગર કારણે હમેશાં અત્યંત તરસ લાગે તેને કંઈક પણ દરદ થયું છે એમ જાણવું.

ગમે તેવું પાણી પીવા છતાં કેટલાંક માણસને કંઈ નથી થતું, એમ ઉપરટપડે જાણી, બીજા કેટલાંક માણસો ગમે તે પાણી પીતાં જોવામાં આવે છે. જે જવાબ હવાના પ્રકરણમાં એવી જાતના સવા લનો અભાથો તે જવાબ આ વખતે પણ લાગુ પડે છે. વળી આપણા શરીરનું લોહી એવા સરસ ગુણુ ધરાવે છે કે ઘણી જાતનાં ઝેરને તે લોહીજ નાબૂદ કરે છે; પણ સરસ તત્ત્વવારને વાપર્યા પછી જો તેની ધાર ખરોખર ન કરીએ તો નુકસાન પહોંચે છે તેમજ લોહીનું છે. લોહીની પાસેથી આપણા ચોટીદારનું કામ લાઇએ ને તેની માવજત ન કરીએ તો તેની શક્તિ ઘટે ને છેવટે નાશ પામે એમાં નવાઇ નથી; એટલે હમેશાં ખરાબ પાણી લઇએ તો છેવટે લોહી પે.તાનું કામ કરતું અટકે એમાં શક નથી.

## પ્રકરણ ૫ મું-ખોરાક

હવા, પાણી અને અન્ન એ ત્રણ આપણો જોગાક છે; છતાં માત્રારણુ રીતે તો આપણે અનાજનેજ ખોરાક માનીએ છીએ અને અનાજમાં માત્ર દાણો ગણીએ છીએ. ઘઉં, ચાવલ વગેરે ન ખાનારને અનાજ ખાનારો નહિ માનીએ. વાસ્તવિક રીતે હવા એ પ્રથમ ખોરાક છે તેના વિના સુદ્ધ ન ચાલે એમ આપણે જાણ્યું અને આવો જરૂરનો ખોરાક આપણે જાણે અજાણે દરેક દાણે ખ.યા કરીએ છીએ. પાણી હવાથી ઉતરતો ખોરાક છે, પણ અનાજ કરતાં અદિયાતો છે; એટલે તે પણ કુદરતે અનાજ કરતાં વિશેષ મહેલાઈથી

મળી શકે તેવી તજવીજ રાખી છે. અનાજ એ ત્રીજા ને છેલ્લા દરજ્જાને ભાગવે છે.

અનાજવિષે લખવું એ અટપટું છે. કયું અનાજ લેવું, કયારે લેવું કેટલું લેવું આ બધા સવાલવિષે સહુ મતભેદ છે. પ્રખ્યાતની રીતો જૂદી છે. જૂદાં જૂદાં માણસો ઉપર એકજ અનાજની જૂદી જૂદી અસર થતી જોવામાં આવે છે, આવી રિયતિમાં ચોક્કસ વિચાર બાંધવો અને આજ ખરું છે એમ કહેવું મુશ્કેલ છે; એટલુંજ નહિ પણ અશક્ય છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગમાં માણસો બીજા માણસોને મારીતે તેનું મસિ ખાય છે એ પણ તેઓનું અનાજ. એવાએ પર્યા છે કે જોઆ વિગત ખાય છે, આ તેવાઓનું અનાજ. કેટલાક માત્ર દૂધ પીને નિભે છે, તેઓને દૂધ અનાજ. વળી બીજા માત્ર ફળાહારી છે, તેઓનું ફળ અનાજ. આ પ્રકરણમાં અનાજ શબ્દમાં આ બધી વસ્તુનો સમાવેશ માન્યો છે.

જો કે કયું અનાજ ખાવું એ ચોક્કસ રીતે કહેવું મુશ્કેલ છે; તોપણ તે વિષે વિચાર બાંધવો એ દરેક માણસની ફરજ છે. અનાજ વિના શરીરનો વ્યાપાર ન ચાલે એ કહેવાની જરૂર હોય નહિ. અનાજ મેળવવા આપણે સેંકડો દુઃખ સહન કરીએ છીએ. અનાજને સાફ આપણે અતંક પાપો કરીએ છીએ. આવી રિયતિમાં આપણે શા હેતુથી અનાજ ખાઈએ છીએ તે જાણવાની આવશ્યકતા છે. તે ઉપરથી આપણે કયું અનાજ ખાવું એ ખરોખર વિચારી શકીશું. આટલું તો બધા કબૂલ કરશે કે લખમાં નળાણ હજાર નવસે નળાણું માણસો તો સ્વાદને ખાતર ખાય છે. પછી તેઓ માંદા પડે કે સાજા રહે તેની દરકાર તેઓ કરતા નથી. કેટલાંક માણસો ખૂબ ખાઈ શકે તે કારણ-સર હમેશાં રેચ લે છે અથવા અન્ન-પચાવની ફાકી લે છે. કેટલાંક ખૂબ સ્વાદથી ઠાંસીને જમ્યા પછી જોડી કહાડે છે અને પાછા બીજા સ્વાદિષ્ટ ખાવાને તૈયાર થાય છે. કોઈ ખૂબ ખાઈને પછી એક બે ટંક



ખાવાનું છોડી દે છે. કાર્ષ ખાતાં ખાતાં બેદરકાર રહીને મરી રહે છે. આ બધા દાખલા લખનારે નજરે જોએલા છે. લખનારની પોતાની જીંદગીમાં એટલા બધા ફેરફાર થયા છે કે તેનાં કેટલાંક કૃત્યોપર તેને હસવું આવે છે; ને કેટલાંકની શરમ આવે છે. એક વખત એવો હતો કે લખનાર સવારના ચઢા પીતો, પછી બે ત્રણ કલાક બાદ નાસ્તો લેતો, પછી એક વાગે બરાબર ખાવાનું, પછી ત્રણેક વાગે ચઢા અને છ થી સાત વાગે સંપૂર્ણ ખાણું લેતો. આ વખતે લખનારની રિથિતિ દયા-મણી હતી. તેને સોજ ચડતા. દવાની બાટલી તો પાસેજ હતી, બરોબર ખાઈ શકાય તેથી ધણી વેળા કંઈ રેચક દવા અને પછી પુષ્ટિને સારૂ બીજી કંઈ બાટલી, એમ ચાલ્યા કરતું. એ વખતે લખનારમાં કામ કરવાની જોટલી તાકાદ હતી તેના કરતાં હાલ તેનામાં ત્રણ ગણી વધારે છે. એમ તે માને છે. જો કે હવે તેની ઉત્તર અવસ્થા ગણાય. આવી જિંદગી એ દયામણી છે, અને બહુ હિંડા ઉતરીએ તો તે જિંદગી અધમ, પાપી અને ધિક્કારવા લાયક ગણાવી જોઈએ.

માણસ ખાવાને સારૂ જન્મ્યો નથી અને ખાવાને સારૂ જીવતો નથી, પણ પોતાના કર્તાની પહેચાન કરવા જન્મ્યો છે અને તે કામને સારૂ જીવે છે. એ પહેચાન શરીર નિભાવ્યા વિના થતી નથી અને ખોરાક વિના શરીર નિભે નહિ; તેથી ખોરાક લેવાની ફરજ તેને પડે છે. આ હિંચામાં હિંચો વિચાર થયો. આસ્તિક સ્ત્રી-પુરુષને સારૂ બાટલો વિચાર બસ છે. નાસ્તિક માનવી પણ કબૂલ કરશે કે આરોગ્ય સાચવીને ખોરાક ખાવો જોઈએ ને તન્દુરસ્તીમાં શરીર રાખવા સારૂ તે ખાવો જોઈએ.

પશુપંખીને જોઈએ. ઠોર વગેરે સ્વાદને સારૂ નથી ખાતાં, તે અકરાંતીઆની પેઠે નથી ખાતાં; જ્યારે બૂખ લાગે છે ત્યારે તે બૂખ મટે તેટલુંજ ખાય છે. તે પોતાનો ખોરાક રાંધતાં નથી, કુદરત તૈયાર કરે છે, તેમાંથી તે તેનો લાભ લે છે. ત્યારે શું માણસ સ્વાદ કરવા

પેદા થયો ? માણસનેજ નથીએ હંમેશની માંદગી આવી ? દોર કે જે માણસના સંગમાં નથી વસતાં તેને ભૂખમરો આવતો નથી; તેમાં મરીખ તે તવંગર, એક વર્ગ દલાડમાં દશ વખત જમનાર અને બીજો ભાગ્યે એક ટંક ખાનાર, એવા ભેદ જોવામાં આવતા નથી. આ બધા ભેદ આપણી જાતમાં રહેલા છે; છતાં દોરના કરતાં આપણે આપણને અક્લવાન માનીએ છીએ. આથી એ તો દેખીતું છે કે આપણે આપણા પેટને પરમેશ્વર કરી તેની પૂજામાંજ જીવન ગુજારીએ તો આપણે પશુ-પંખી કરતાં ઉતરતાજ હોવા જોઈએ.

બહુ વિચાર કરતાં આપણે જોઈ શકીશું કે અસત્ય, લંપટખાજ, મિથ્યાભાવણ, ચોરી વગેરે દોષ આપણે કરીએ છીએ તેનું મહા કારણ આપણી સ્વાદેન્દ્રિયની સ્વતંત્રતા છે. જો આપણે આપણા સ્વાદને વશ રાખીએ તો બીજા વિષયોને નાખૂદ કરવા એ બહુ સહેલું છે. છતાં વધારે ખાવું ખૂબ સ્વાદથી ખાવું, એને આપણે પાપ ગણતા નથી. જો આપણે ચોરી કરીશું, વ્યભિચાર કરીશું, જૂઠું ખોલીશું તો આપણી ઉપર બીજા તિરસ્કારની નજરથી જોશે. નીતિના વિષયમાં જુદાણા ઉપર, ચોરી ઉપર, વ્યભિચાર ઉપર ધણું સરસ પુસ્તકો રચાયાં છે; પણ સ્વાદેન્દ્રિય જેને વશ નથી તેની ઉપર પુસ્તકો નથી. તે નીતિ અનીતિનો વિષયજ નથી. આત્મ સમ્પન્ન કારણ તો એ છે કે આપણે બધા એક નાવમાં બેસા છીએ; ક્યારેક કુંડાને શું હમે ? આપણા મહાન નરો પણ સ્વાદને તદ્દન જીતી શક્યા જોવામાં આવતા નથી; એટલે સ્વાદ કરવા એમાં દોષ જોવાયોજ નથી. તેઓએ બહુ કયું છે ત્યારે એમ લખ્યું છે કે આપણી ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવા માટે આપણે અને ત્યાં લગી મિતાહારી રહેવું; પણ એમ નથી લખ્યું કે આપણે સ્વાદ કરીએ છીએ તેને પરિણામે આપણામાં બીજા એઓ જોવામાં આવે છે. સારા મંડળમાંથી ચોર, જૂતારા અને વિષયોને કહાડી મૂકી; પણ સારા મંડળવાળા પોતે સાધારણ વર્ગ કરતાં

સેંકડો વધારે સ્વાદ કરતા હશે. માણસની ગૃહસ્થાઈ તેના હાથામાં સમાએલી છે, તેથી જેમ ચોરના ગામમાં ચોરી એ ગુન્હો ન ગણાય તેમ આપણે બધા સ્વાદેદ્રિયના ગુલામ હોવાથી તે ગુલામીને ગણકારતા નથી, જોતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેમાં આનંદ માનીએ છીએ. વિવાહ થાય તો આપણે સ્વાદ કરવા-કરાવવાને સાડે જમણુ કરીએ છીએ. કેટલાક મરણુ થાય તો પણ જમણુ કરે છે. તહેવાર આવ્યો એટલે મીઠા મેવા કરવા. મેમાન આવ્યો તો સાડે સાડે ખાવાનું કરવું. આડોશીપાડોશી, સગાં-સાષ્ટ્યોને વખતો વખત જમાડીએ નહિ અને તેઓને ત્યાં આપણે જમીએ નહિ, તો તે મહા અવિવેક ગણાય. નોતરેલાને દાખીને ન ખવડાવીએ તો આપણે બખીલ ગણાઈએ. રજા પડી તો ખાવાનું સરસ કરવુંજ જોઈએ. રવિવાર આવ્યો એટલે આપણને આફરો ચડે તેટલું ખાવાની આપણને છટ છે એમ માન્યું. આમ જે મહા દોષ છે તેને આપણે મહા વિવેક ઠરાવી પાડ્યો છે. ખાવાની તૈયારીઓમાં અનેક ઢોંગો દાખલ કર્યા છે કે જેથી આપણી ગુલામી, આપણી હેવાનિયત, આપણી નજરેકોષ્ટ રીતે આવેજ નહિ. આવા ધોર અધારામાંથી કેમ ઉગરીએ ? આ સવાલ આરોગ્યના વિષયની મર્યાદા બહાર જાય છે. એટલે તે પૂછીનેજ આપણે બંધ રહેવું જોઈશે; પણ આરોગ્યના સંબંધે જેટલો વિચારવો ઘટે તેટલો તેને વિચારવો જોઈએ.

હવે ખીજી રીતે ખ્યાલ કરીએ; દુનિયાનો કાયદો એવો જોવામાં આવે છે કે કુદરત દુનિયાનાં બધાં પ્રાણી-માણસ, પશુ, પંખી, જીવડાં વગેરેને સાડે હંમેશનો ખોરાક હંમેશાં તૈયાર કરે છે. કુદરત આમ કરે તેમાં નવાઈ નથી. કુદરતના દરખારમાં વીમા ઉતારવાપણુ નથી, ત્યાં કોષ ચૂકવું નથી, ત્યાં કોષ ઉંઘવું નથી, ત્યાં કોષ આળસ કરવું નથી; એ ઘટમાળ પળે પળે અચૂક ચાલ્યાજ કરે છે, એટલે વરસનો ભંડાર કે એક દિવસનો ભંડાર પણ કુદરતને ભરવો પડતો નથી. આવા

ખીનઅપવાદી કાયદાને આપણે ફરજિયાત કે મરજિયાત પણુ વશ છીએ. જો તે કાયદો સમજીને આપણે વર્તીએ તો એક દિવસનો પણ એક ઘેર ભૂખમરો નજ હોય. હવે જો દરરોજનું અનાજ દરેકને પૂરતું જ—વધારે નહિ એમ—પેદા થતું હોય તો દેખીતું છે કે કોષ વધારે ખાય—ન ખાવાનું ખાઈ લે—તો તેટલો ઘટાડો થાય અને ખીન કોષને તેટલી તાણ પડે. આમ ભૂખમરાની સહેલી સમજીતી જોવામાં આવે છે. આ મળ્યુખમાં હજારો બાદશાહો ને લાખો તવંગરોના રસોડામાં તેઓને અને તેઓના નોકરોને જોઈએ તેના કરતાં ઘણું વધારે અનાજ રંધાય છે. આ બધું ખીનના પેટમાંથી તેઓ લે છે, પછી કેમ ખીન ભૂખે ન મરે? એ કૂવાની એકજ સર હોય અને તેમાં હમેશાં પૂરતું જ પાણી આવતું હોય, એવામાં એક કૂવામાં વધારે જાય તો ખીનમાં ખોટ આવે એ સીધો દાખલો છે; એટલે જો ઉપર સ્વચ્છતા નિયમ ખરો હોય—ને તે નિયમ કંઈ લખનારનો ધર-વણાઉ નથી, પણ મહા બુદ્ધિશાળી પુરુષોએ વજુવેલો છે—તો આપણે જેટલું આપણી ખરી હાજન ઉપરાંત ખાઈએ એટલું ચોરીનું અનાજ છે. અખા સોનીએ ખરું જ ગાયું છે કે:—“કયો પાત્ર ખાવો અન્ન, તેવું છે ચોરીનું ધન.” જેટલું આપણે સ્વાદને અર્થે ખાઈએ છીએ તેટલું આપણા શરીરમાં દશ્ય કે અદશ્ય રીતે ફૂટી નીકળે છે; તેટલે દરજ઼ે આપણે આપણું આરોગ્ય ગુમાવીએ છીએ અને તેટલે દરજ઼ે આપણે દુઃખી થઈએ છીએ. આટલું જોયા પછી આપણે કયો ખોરાક લેવો અને કેટલો લેવો, તે જરા સહેલથી વિચારી શકીશું.

કયો ખોરાક લેવો, એ વિષે વિચારતાં કયો ન લેવો, એ પ્રથમ જોઈ જઈએ. જે કંઈ આપણા શરીરમાં મુખ વાટે જાય છે તેને ‘અનાજ’ એ નામ આપીએ તો દારૂ, ખીડી, તમાકુ, લાંગ, ચાહ, કોશી, કોકો, મસાલા વગેરે વસ્તુઓ પણુ અનાજજ છે.

આ બધાં ત્યાગ કરવા લાયક છે, એમ આ લખનારને અનુભ-

વથી સાબીત થયું છે. કેટલીક વસ્તુનો અનુભવ પોતે લીધો છે, બીજાને વિષે બીજાનો અનુભવ જોયો છે.

દાઃ તથા ભાગને વિષે લખવું શું હોય ? દરેક ધર્મમાં તેને દ્વિત વસ્તુ દરાવી છે. તે પીવાનો ખ્યાલ બાળ્યેજ કાઢ કરશે. દાઃથી કુટુંબોનો સત્યાનાશ થયો છે. સાખો દાઃડીઆ પાયમાલ થઈ ગયા છે. દાઃ પીનારાને કશું જાન રહેતું નથી, તે કેટલીક બેળા માં અને સ્ત્રી વચ્ચેનો તફાવત બૂલી જાય છે. એ વ્યસનથી માણસની હોબરી બળી જાય છે અને છેવટે તે પૃથ્વીપર કારણે જીવે છે. દાઃ પીનારા ગટરોમાં જોવામાં આવે છે; સારા ગણ્યાતા માણસો દાઃ પીધા પછી બે દમડીના બની જાય છે. આવી સ્થિતિ માત્ર દાઃ પીતાંજ થાય છે એમ નથી. એ વ્યસનથી ઘેરાએલો માણસ પોતાને જાન હોય છે એ સ્થિતિમાં પણ નમાલો જોવામાં આવે છે. તેના મન ઉપર તેનો કાબુ હોતો નથી અને બાળકની પેઠે તેનું મન ભમ્યા કરે છે. આ દાઃ અને તેજ દરજ્જામાં ભાંગ, એ તદ્દન તજવા લાયક વસ્તુ છે, એ વિષે એમત નજ હોવા જોઈએ. કેટલાક એવું માને છે કે દવા તરીકે દાઃ લેવાય. દટીકતમાં તેટલી પણ જરૂર નથી, એમ યુરોપ કે જે દાઃનું ધર છે ત્યાંના વૈદ્યો કહે છે. પ્રથમ ધણું દરદોને સાઃ દાઃ વપરાતો, ત્યાં હવે તેની તદ્દન અંધી થએલી છે. પણ એ દલીલજ નૂડી જાનતથી અપાએલી છે. દવામાં વપરાય વારતે ખાવામાં વાપરવાને આવ ન હોય એમ યોગદુ દાઃના હિમાયતી બેસાડવા માગે છે; પણ એળીઓ કે નેપાળો દવાને સાઃ વપરાય તેથી તેને ખોરાક તરીકે વાપરવાનો વિચાર કાઢ કરતું નથી. કદાચ એમ બને કે કાઢ દરદમાં દાઃથી ફાયદો થતો હોય; છતાં દાઃથી એટલું તો નુકશાન પહોંચેલું છે કે વિચારશીલ માણસની ફરજ છે કે તેણે દેહ જાય તોએ દવા તરીકે પણ દાઃને ન લેવો જોઈએ. દાઃથી આ શરીરને નિભાવતાં સેંકડો માણસોનું અકલ્યાણ થાય તો શરીરને જતું કરવું એ આપણી

ફરજ છે. હિંદુસ્તાનમાં લાખો માણસો વૈદાની સલાહ છતાં દારૂ નહિ પીનારા પડ્યા છે. તેઓ દારૂ પીને અથવા તો જે જે વસ્તુને આધિત ગણે છે તે લાંબને જીવવાનું કબૂલ નથી કરતા. અશીશુને દારૂની સાથેજ વિચારવા જેવું છે. અશીશુનો નિસો દારૂથી જૂદા પ્રકારનો છે; પણ તેથી થતી પાયમાલી દારૂથી બહુ ઉતરતી નથી. અશીશુને વશ થએલી ચીનની મહા પ્રજા સ્વતંત્ર રાજ્ય મેળવ્યા છતાં સપાટામાં નાશ પામશે. અશીશુને વશ થએલા આપણા ગરાશીઆ પોતાનો ગરાસ ખોઈ ખેડા છે.

જેમ દારૂ, લાંગ ને અશીશુ ખરાબ છે એમ સાધારણુ વાંચનાર તુરત સમજી લેશે તેમ બીડી-તમાકુનું નહિ સમજે. બીડી તમાકુએ પોતાની સત્તા માણસ જાત ઉપર એટલી જમાવી છે કે તે નાબુદ થતાં જમાના જવાનો સંભવ છે. નાના મોટા બધા એની ઝડપમાં આવી ગયા છે. વળી નીતિમાન ગણાતા માણસો પણ બીડી વાપરે છે. તે વાપરવામાં શરમ નથી ગણાતી. મિત્રોને આવકાર દેનારૂં એ મહા સાધન છે. તેનો અટકાવ થવાને બદલે તેનો ફેલાવો વધતો જાય છે. સાધારણુ માણસને તો ખરેખર પણ નથી કે બીડીનું વ્યસન દૂદ કરવાને સારૂ બીડીના વેપારીઓ હજારો યુક્તિઓ તેની બનાવટમાં કરે છે. જરૂદામાં અનેક પ્રકારના મુગંધી તેજબ છાંટે છે. તેમાં અશીશુનું પાણી છાંટે છે. આવા આવા પ્રયોગોથી બીડી આપણી ઉપર વધારે ને વધારે કાણુ મેળવતી જાય છે. તેનો ફેલાવો કરવાને હજારો પાઉંડ જાહેર ખર્ચોમાં વપરાય છે. બીડી વેચનારી કંપની યુરોપમાં પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે. તેઓ ખાચોસ્કોપ ખરીદે છે, અનેક પ્રકારનાં ઇનામો વહેંચે છે, લોટરીઓ કઢાડે છે, જાહેરખર્ચોમાં પાણીની પેટૅ પૈસા રેડે છે, પરિણામ એ આવ્યું છે કે ગૈરાંઓ પણ બીડી પીવા લાગ્યાં છે. બીડીનાં કાવ્યો રચાયાં છે, બીડીને ગરીબના દોસ્તની ઉપમા આપી છે.

બીડી-તમાકુથી થએલો નુકસાનીનો આંક બાંધી શકાતો નથી.

ખીડી પીનાર માણસની લાગણી એટલી બધી બુદ્ધી થઈ જાય છે કે તે કોઈની દરકાર રાખ્યા વિના પારકા ઘરમાં રજા વિના ખીડી સળગાવે છે, કોઈની શરમ તે રાખતો નથી.

એવું અનુભવવામાં આવ્યું છે કે ખીડી તમાકુ પીનાર માણસ તે વસ્તુ મેળવવા સાફ ખીજા અનેક શુન્હા કરે છે. બાળકો પોતાનાં મા-આપોતા પૈસા ચોરે છે, જેલમાં ફદીઓ બહુ જોખમ હિંસાવીને ચોરેલી ખીડી સંઘરે છે. ખીજા ખોરાક વિના ચક્ષાવશે, પણ ખીડી વિના નહિ ચલાવે. લડાઈમાં ખીડીની આદતરાજા લડવૈયા ખીડી ન મળે તો દીન બની જાય છે, ને તે કંઈ કામના રહેતા નથી.

ખીડીને વિષે લખતાં મર્ડુમ ટ્રાન્સ્ટ્રોય લખી ગયેલ છે કે એક માણસને પોતાની વહાલીનું ખૂન કરવાનો વિચાર થયો, તેણે છરી કહાડી, વાપરવા તૈયાર થયો, પસ્તાયો ને પાછો હડયો. પછી ખીડી પીવા બેઠો. ખીડીના ધુમાડા તેના મગજમાં પેડા, ખીડીના ઝેરથી તેની બુદ્ધિ ઘેરાઈ અને તેણે ખૂન કર્યું. ટ્રાન્સ્ટ્રોયની ખાસ માન્યતા હતી કે ખીડી એ એવા સૂક્ષ્મ પ્રકારનો નિસો છે કે કેટલેક દરજ્જે એ દારૂના કરતાં પણ વધારે ખરાબ ગણાવો જોઈએ.

ખીડીનું ખરચ કંઈ જેવું તેવું નથી, સહુ ખીડી પીનારને તેના ગળા પ્રમાણે તે ખરચ બારે પડતું જ હોય છે. કેટલાક માણસો ખીડીની પાછળ દર માસે ૫ પાઉન્ડ એટલે ૭૫ રૂપિયા ખરચે છે, આ દાખલો લખનારે જાતે જોયો છે.

ખીડીથી પાચનશક્તિ ઘટે છે, ખોરાકનો સ્વાદ જાય છે, આવાનું શીકું જણાય છે; એટલે તેમાં મસાલા વગેરે નાખવા પડે છે. ખીડી પીનારનો શ્વાસ બદળો મારે છે. તેના ધૂમાડા હવાને બગાડે છે. કેટલીકવાર મોંમાં ચાંદા પડે છે. પેદાં ને દાંત કાળાં કે પીળાં પડી જાય છે, અને કેટલાકને તો વધારે લાયકર રોગ પણ એથી થયેલા જોવામાં આવ્યા છે. દારૂનો નિસો ખરાબ છે એવું માનનાર ખીડીનો

નિસે કેમ કરી શકે એ ન સમજાય તેવી વાત છે; છતાં જ્યારે બીડીના ઝેરની સક્ષમતાનો વિચાર કરીએ ત્યારે આપણે તુરત સમજી શકીએ છીએ કે દારૂને ધિક્કારનારા બીડી પીવાને કેમ તત્પર થાય છે. નીરોગ રહેવા ઇચ્છનારા માણસે બીડીને જરૂર તજવી જોઈએ.

દારૂ, તમાકુ, બાગિ વગેરે વ્યસનો આપણા શરીરનું આરોગ્ય છીનવી લે છે; એટલુંજ નહિ પણ મનનું ને ધનનું આરોગ્ય હણે છે. આપણી નીતિનો નાશ થાય છે અને આપણે આપણા વ્યસનના ગુલામ બનીએ છીએ.

પણ ચ્હા, કૌશી અને કોકો વિષે સમજ પાડવી અને તે ખરાબ છે એમ ઠરાવવું એ તો કડિન કામ બાગે છે; છતાં તે વસ્તુઓ દૂષિત છે એમ કહ્યા વિના છૂટકો નથી. તે વસ્તુઓમાં પણ અમુક પ્રકારનો કેફ રહેલો છે. જો ચ્હા કે કૌશીની સાથે દૂધ-સાકર ન હોય તો તેમાં પુષ્ટિ આપનારો કોઈ પણ પદાર્થ નથી. કેટલાક અખતરા માત્ર ચ્હા-કૌશી ઉપર રહેવાના થયા છે તે ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહી વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ નથી. ચ્હા કે કૌશી આપણે સાધારણ રીતે થોડાંજ વરસ પહેલાં નજ પીતા; અવસરે કે દવા વખતે તે વસ્તુઓ પીવામાં આવતી; પણ હવે સુધારો પેઠા પછી ચ્હા-કૌશી સાધારણ વસ્તુ થઈ પડ્યાં છે. સહેજ મળવા આવેલા મેમાન પાસે પણ આપણે એ ચીજો મુકીએ છીએ; ચ્હાની પાટીઓ આપીએ છીએ. લૉર્ડ કર્ઝનની કારકીર્દિમાં તો ચ્હાએ કેર વાળ્યો છે. તે સાહેબે ચ્હાના વેપારીઓની હિમાયત કરવામાં ચ્હાનો ફેલાવો ઘેરઘેર કરાવ્યો અને હવે જ્યાં લોકો નીરોગી વસ્તુઓ પીતા હતા ત્યાં રોગી ચ્હા પીતા થઈ ગયા છે.

કોકો બહુ નથી ફેલાયો; કેમકે તે ચ્હા કરતાં કષ્ટક મેંથો છે. આપણે સારે નશીબે તેની ઓળખ થોડી કરી છે; પણ તે 'ફેશનેબલ' ધરોમાં તો સારી રાજ્યસત્તા ભોગવે છે.



રહા. કૌશી અને કાકા એ ત્રણે વસ્તુમાં એવો ગુણ છે કે તે આપણી પાચનશક્તિ મંદ કરે છે. તે નિશાની વસ્તુ છે; કેમકે તેનું વ્યસન જેને ચોટ છે તે તે મૂકી શકતો નથી. લખનાર પોતે રહા પીતો ત્યારે તેને રહાને વખતે રહા ન મળે તો આળસ આવે; આ નિસાની ચોખ્ખી નિશાની છે. એક વેળા લગભગ ચારસો જૈરી-છોકરા એકઠા થયા હતાં. તેઓને રહા કે કૌશી ન આપવી એવો ઠરાવ વ્યવસ્થાપક મંડળે કર્યો હતો. તે મેળાવડામાંનાં જૈરાંને સાંજના ચાર વાગે અચૂક રહા પીવાની આદત હતી. વ્યવસ્થા કરનારને ખબર પહોંચી કે ઓરતોને જો રહા નહિ મળે તો તે માંદી પડશે; અને તેઓ હાલી ચાલી નહિ શકે તેથી ઠરાવમાં ફેરફાર કરવો પડ્યો. રહા મૂકવાની તૈયારી થતી હતી તેવામાં દોડાદોડ થઇ કે જલદી રહા જોઇએ. ઓરતોનાં માથાં ચઢ્યાં હતાં; તેઓને પણ એ મહિના સમાન લાગતી હતી. જ્યારે રહા મળી ત્યારે આ બધી બાધઓના ચહેરા પ્રકાશ્યા અને તેઓ સાવધાન થઇ. આ જોવો વર્ણવ્યો છે તેવોજ અનેકા બનાવ છે. એક બાઇને રહાની આદતથી એવું નુકસાન પહોંચેલું કે તેને ખાધું નજ પડે; માથું હમ્મેશાં દુઃખે; પણ જ્યારથી તેણે મનને મારી રહા છોડી છે ત્યારથી તેની તબીયત બહુજ સુધરી છે. ઈંગ્લાંડમાં આવેલી બેટરસી મ્યુસિપાલિટિના ડૉક્ટરે એવી શોધ કરી છે કે તેના લક્ષમાં હજારો ઓરતોને જ્ઞાનતંત્રનાં દરદો છે, તે દરદોનું કારણ તેઓનું રહાનું વ્યસન છે. રહાથી માણસોનું આરોગ્ય બગડવાના બહુ દાખલા આ લખનારના અનુભવમાં આવેલા છે અને તેની તો ખાસ માન્યતા છે કે રહાથી આરોગ્યને બહુ નુકસાન પહોંચે છે.

કૌશીને વિષે તો આપણામાં દોહરો છે તે બહુ પંકાએલો છે:-

“ કફકટન, ખાચુ હરન, ધાતુહીન જલક્ષીન;  
લોહીકા પાની કરે, દો ગુન અવગુન તીન. ”

આ દોહરો વાસ્તવિક લાગે છે. કફ અને વાયુને હરવા શક્તિ

કોશીમાં ભલે હોય. તે શક્તિ બીજી વસ્તુઓમાં છે. જેને કોશી લેવાની ઇચ્છા ઉપલાં બે કારણસર થાય તેણે આદુનો રસ જરા પીવો, એટલે તે કોશીની ગરજ સારશે; પણ જે વસ્તુ ધાતુ કે જેનો સંગ્રહ કરવાની પૂરતી જરૂર છે તેને હરી લે છે, જે વસ્તુ બળને ક્ષીણ કરે છે અને જે વસ્તુ લોહીનું પાણી કરે છે તેનો તો ત્યાગજ કરવો પડે છે.

કોકોને પણ કોશીના દોષો લાગુ પડે છે-તેમાં પણ ચ્હામાં રહેલું તરવ છે કે જેથી ચામડી તદ્દન જરૂર બને છે.

જેઓ આરોગ્યમાં નીતિનો સમાસ કરે છે તેઓની આગળ આ ત્રણ વસ્તુની સામે નીચલી વધારાની દલીલ છે. ચ્હા, કોશી અને કોકો, એ ધણે ભાગે ગીરમીટથી મળેલા મનુરોથી પેદા થાય છે. જ્યાં કોકો પેદા થાય છે ત્યાં તો સીદીઓ ઉપર એટલો જીલ્લમ થીજે છે, કે જો આપણે તે નજરે જોઈએ તો આપણને કોકો લેવાની જરાએ ઇચ્છા નહિ થાય. કોકોનાં ખેતરોમાં થતા જીલ્લમને વિષે મોટાં પુસ્તકો લખાયાં છે. ખરું છે કે આપણા બધા ધોરાકની ઉત્પત્તિવિષે આપણે પૂરું જ્ઞાન મેળવીએ, તો સોમથી તેવું વસ્તુનો ત્યાગજ કરીએ.

આ ત્રણે વસ્તુને બદલે નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચ્હા નીચે પ્રમાણે બની શકે છે. એને ચ્હાને નામે પીવો હોય તે ભલે તેમ કરે, કોશીના સ્વાદમાં અને આ નિર્દોષ ચ્હાના સ્વાદમાં, બધા કોશીનો સ્વાદ કરનારા પણ તકાવત જોઈ શક્યા નથી ધઉંને લઈ ખરોખર સાફ કરવા અને પછી તેને ચૂલા ઉપર તાવડીમાં શેકવા. તે ખૂબ લાલ થઈ લગભગ કાળાશપર આવે ત્યાં લગી ચૂનાપર રાખવા; પછી તેને ઉતારી નાની કોશીની ઘંટીમાં સાધારણ ઝીણા દળવા અને તેમાંથી એક ચમચી બૂધી પ્યાજામાં નાખી તેની ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું. જો તે એક મિનિટ સુધી ચૂલા ઉપર રખાય તો વધારે સાફ થાય છે. તેમાં જરૂર જણાતાં સાકર ને દૂધ નાખવાં. સાકર અને દૂધ વિના પણ પી શકાય છે.

દરેક વાંચનારે આ અખતરો અજમાવી જોવા જોવા છે. તે ગ્રહણ કરી રહ્યા, કોશી અને કોકો છોડશે તેનો પૈસો બચશે અને તેનું આરોગ્ય એટલે દરજ્જો બચશે. જે ધઉને શેકવા વગેરેના તકલીફમાં પડવા ન માંજે તેને આ પુસ્તકના લેખક પાસેથી ( ડૉ. સત્યાગ્રહઆશ્રમ-અમદાવાદ. ) તે ભૂખી મળી શકશે.

કેટલાક પદાર્થો તદ્દન તજવા જોવા છે એ આપણે જોઈ ગયા. કેટલાક ખીજા છે કે જે ખીજાં કારણોને સારૂ તજવા જોવા અથવા જોછા લેવા લાયક છે એમ બતાવવાનું રહે છે. આનો વિચાર મુલતવી રાખી હવે આપણો યું ખોરાક હોવો જોઈએ તે વિચારીએ.

આપણે ખોરાકની માખતમાં મોટામાં મોટા દુનિયાના ત્રણ વિભાગ પાડી શકીએ છીએ. એક વિભાગમાં એવા માણસ છે કે જેઓ મરજીથી કે ન ચાલતાં માત્ર વનસ્પતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી વસ્તુઓ ઉપર નિભાવ કરે છે; આ ભાગ મોટામાં મોટો છે. તેમાં હિંદુસ્તાનનો મોટો ભાગ, યુરોપનો મોટો ભાગ અને ચીન જાપાનનો ઘણો ભાગ આવે છે. આમાંના થોડા ધર્મને લીધે માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થ લે છે, પણ ખીજા ઘણા માંસાદિ ન મળવાથી તેના વિના ચલાવે છે; પણ જો પ્રસંગ આવે તો માંસ સ્વાદથી ખાય છે. આવા ઇટાલીયન, આઝરીશ રૅકોન્ટલાંડના ઘણા માણસો, રશિયાની ગરીબ વસ્તી, ચીન અને જાપાનની આમ, બધા મળ્યા છે. જેમકે ઇટાલીમાં મુખ્ય ખોરાક મેકેરોની, આર્યલાંડમાં પટાટા, સ્કૅટલેન્ડમાં જોટ મીઠા, ચીનજાપાનમાં ચાવલ મળ્યા છે. ખીજો વિભાગ એ વનસ્પતિની સાથે ફાષપણ પ્રકારનાં માંસ-મચ્છી એક કે વધારે વખત હંમેશાં ખાય છે. આમાં ઈંગલાંડનો મોટો ભાગ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં તાલેવંત મુસલમાન અને હિંદુઓ જેને ધર્મબાધ નથી તેવા તથા તાલેવંત ચીના જાપાની વગેરે આવી જાય છે. આ વિભાગ પણ મોટો છે. જો કે પહેલાંના કરતાં બહુ નાનો છે. ત્રીજો વિભાગમાં બહુ ઠંડાં મુલકમાં રહેનારી કેટલીક જંગલી ગણાતી

પ્રજા છે અને કેટલાક સીદીઓ છે કે જેઓ માત્ર માંસ ખાઈને જિંદગી ચલાવે છે. આરો ભાગ બહુ થોડો છે અને તે પશુ જેમ જેમ યુરોપના મુસાફરોના પ્રસંગમાં આવતો જાય છે તેમ તેમ પોતાના ખોરાકની સાથે વનસ્પતિ દાખલ કરતો જાય છે. આ સ્થિતિમાંથી આપણે એટલુંજ અનુમાન કરી શકીએ છીએ કે માણસ ત્રણે રીતે જીવી શકે છે; પણ આપણે તો એ વિચારવાનું છે કે સર્વથી વધારે આરોગ્યવર્ધક ખોરાક કયો ?

શરીરની રચના જોતાં એમ જણાય છે કે કુદરતે માણસને વનસ્પતિ ખાનારો બનાવ્યો છે. ખીજાં પ્રાણીઓની જોડે આપણી સરખામણી કરતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે કે આપણી રચના માત્ર ફળાહારી જનવરોને વધારેમાં વધારે મળતી આવે છે—એટલે કે વાંદરાને વાંદરાનો ખોરાક લીલાં ને સૂકાં ફળ મળ્યાં છે. તેના હાંત અને તેની હોજરી આપણને મળતી આવે છે. ફાડી ખાનારાં જનવર જેવાં કે સિંહ વાઘ વગેરેના હાંત અને હોજરીની રચના આપણા કરતાં જૂડી છે. તેઓને જે પંજ છે તે આપણને નથી. પશુઓ જે માંસાહારી નથી, જેવાં કે બળદ વગેરે તેઓને પણ આપણે કંપક મળીએ છીએ; પરંતુ ઘાસનો મોટો જથ્થો ખાવાને તેઓને જે આંતરડાં વગેરે છે તેવાં ને તેટલાં આપણને નથી. આ ઉપરથી ઘણા શોધકો એમ કહે છે કે માણસ માંસાહારી નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે ગમે તે વનસ્પતિ ખાવાને પણ સ્વજાએલ નથી. તેનો મૂળ ખોરાક તો વનસ્પતિમાં એ માત્ર ફળફળાદિ હોવો જોઈએ.

રસાયનશાસ્ત્રીઓએ પ્રયોગો કરીને બતાવ્યું છે કે જે તત્ત્વો માણસને નિભાવવાને જરૂરનાં છે તે બધાં ફળોમાંથી મળી શકે છે. જેમકે કેળાં, નારંગી, ખજૂર, અંજૂર, સફરજન, અનેનાસ, બદામ, અખરોટ, મગફળી, નાળીયેર વગેરેમાં તદુરસ્તી જળવનાર અને કૌવત આપનારાં બધાં તત્ત્વો છે. આ શોધકો માને છે કે માણસને રસોષ

કરીને પકાવવાની પણ જરૂર નથી. જેમ બીજાં પ્રાણી માત્ર સૂરજના તાપમાન પોકેલી વસ્તુ ઉપર તંદુરસ્તી જળવે છે તેમજ આપણું થું જોષ્ટએ. તેઓ ત્યાં સુધી માને છે કે પકાવવાથી ખાવા લાયક વનસ્પતિઓનું સત્ત્વ નાશ પામે છે અને તેની પોષકશક્તિ ઓછી થાય છે. પકવેલા ખોરાકથી વનસ્પતિનો ખાસ ગુણ જે આપણને શહુર-ચેતન આપવાનો છે તે ઓછો થાય છે. આમ કહેનારા એમ પણ દલીલ લાવે છે કે જે વનસ્પતિ પકાવ્યા વિના ન ખાઈ શકીએ તે આપણો ખોરાક હોષ્ટજ ન શકે.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે જો ઉપરની દલીલ ગરોબર હોય તો આપણા ધરમાં, રસોઇમાં અને ખાવામાં આપણો વખત જમ છે તેને બદલે આપણે થોડા વખતમાં ખાવાનો કારભાર સંકેલી શકીએ. આપણાં ઔરાનો બહુ વખત બચે, ધરમાં રસોડાં વગેરેમાં રોકાતો ભાગ બચે અને તેથી આપણે ઘણી ખાતમાં એટલા બધા સ્વતંત્ર થઈ શકીએ કે જેથી આપણે બચેલા વખતનો અને પૈસાનો બહુ સરસ ઉપયોગ કરી શકીએ.

પણ બધા રસોઇ કરતા બધ પડે, પોતાની સ્ત્રીઓને રસોડાં પી કેદખાનામાંથી છોડે, સ્ત્રીઓ પોતેજ તે કેદખાનામાંથી છૂટવાને ઇચ્છે, એ બધું સ્વભાવે જુલું લાગે અને જે બનવાબનેગ નથી તેની વાત શી કરવી એમ કોઈ કહેશે; પણ બધા તે પ્રમાણે કરી શકે કે નહિ તે વિચાર આપણે હાલ કરતા નથી, શું સાઈ છે એજ વિચાર કરીએ છીએ. સંપૂર્ણ આરોગ્યને સમજીએ તો સાધારણ આરોગ્ય મેળવી શકીએ. સર્વોત્તમ ખોરાક કયો એ જાણીએ તો સાધારણ રીતે શું ખાવું એ આપણે જાણી શકીશું.

આ વિષય ઉપર યુરોપમાં બહુ પુસ્તકો લખાયાં છે. ફળાહારના અખતરા કરનાર પણ યુરોપિયન મળી આવે છે. કેટલાકે પોતાના અનુભવ બહાર પાડ્યા છે. આ બધા ધર્મના હેતુથી નહિ પણ માત્ર

આરોગ્યના હેતુથી ફળાહારી થયા છે. જીરુટ નામે એક જર્મન છે તેણે ફળાહાર ઉપર સરસ પુસ્તક લખ્યું છે અને ઘણા દાખલાદલી-લથી બતાવી આપ્યું છે, કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે. તેણે ઘણાં દરદીઓનાં દરદ ફળાહારથી અને ખુસ્તી હવાથી મટાડ્યાં છે; તે એટલે સુધી કહે છે કે જે દેશમાં જે ફળ થતાં હોય તેમાંથી માણસ સંપૂર્ણ પોષણ કઢાડી શકે છે.

આ જગ્યાએ મારો પોતાનો અખતરો વર્ણવું એ ખોટું નહિ ગણાય. છ મહિના થયાં મેં કંઈજ અન્ન લીધું નથી અને માત્ર ફળાહારીજ રહ્યો છું, દૂધ, દહીં પણ નથી લીધાં. મારો ખોરાક કેળાં, મગફળી, જેતુનનું તેલ ( ઓલીવ ઓઇલ ) અને લીંબુ કે એવું કંઈ ખાટું ફળ તથા ખજૂર, એ છે. હું નથી કહેતો કે આ અખતરો બરોબર ફળીભૂત થયો છે. આવા મહાન ફેરફારની અસર જણવા સારૂં છ માસ બસ નથી; પણ એટલું તો કહીશ કે જ્યારે બીજા માંદા પડ્યા છે ત્યારે મારી તબીબત સારી રહેલી છે. મારામાં પ્રથમ માનસિક અને શારીરિક શક્તિ હતી તેના કરતાં વિશેષ છે. શારીરિક શક્તિને માટે એટલું કહેવું જોઈએ કે જેટલું વળન હું પ્રથમ ઉપાડી શકતો તેટલું કદાચ ન ઉપડું; પણ જેટલા કલાક હું પહેલાં મજૂરી કરી શકતો તેના કરતાં વધારે વખત સુધી વગર થાક્યે કરી શકું છું. માનસિક કામ તો હાલ બહુજ વધારે કરું છું છતાં તેને પહોંચી વળું છું. કેટલાંક દરદીઓને સારૂં મેં આ પ્રકારનો ખોરાક અજમાવ્યો છે, તેનાં પરિણામ તો અદ્ભુતજ આયાં છે. તેનું વર્ણન દરદી વિષેના પ્રકરણમાં આપવાની ધારણા છે, એટલે બીજાના અનુભવથી મારા પોતાના અનુભવથી અને જે વાંચ્યું-વિચાર્યું છે તેથી એટલું તો લાગે છે કે ફળાહાર એ ઉત્તમ ખોરાક છે.

હું માનતો નથી કે આ ભાગ વાંચીને ફળાહારનો અખતરો કરવા કેાંઈ મંડી જશે; મારા આ લખાણની અસર ભાગ્યેજ વાંચ-

નારની ઉપર થશે; પણ મારે જે સત્ય લખવું છે તે ધારણા એજ છે તો પછી મને જે યરોબર ભાસ્યું છે તેજ બતાવવાની મારી દરજ સમજ્યું છું.

પણ જે કાંઈ વાંચનારને ફળાહારનો અખતરો કરવાનો વિચાર થાય તો તેણે ઠેકઠો ન મારતાં ધીમે ચાલવાની મારી બચામણ છે. બધાં પ્રકરણો તે વાંચી રહે પછી તેણે સાર ખેંચી, સમજીને જે કંઈ કરવું હોય તે કરવું.

હવે પછીના વિભાગમાં ખીજ વર્ગના ખોરાકનો વિચાર આપણે કરીશું તે વધારે માન્ય થઈ પડશે, એમ માઈ માનવું છે અને આ વિભાગ તે વિભાગ પછી વધારે સમજશે.

જેઓ આ પ્રકરણો પ્યાનપૂર્વક વાંચતા હોય તેઓને મારી એટલી વિનંતિ છે કે પ્રકરણો પૂરાં થયા પછીજ તેમણે છેવટના વિચાર બાંધવા.

ખીજ દરજ્જાનો અને ફળાહારથી ઉતરતો ખોરાક વનસ્પતિ છે. આમાં બધી જાતનો ભાજપાલો, દાણા, કઠોળ અને દૂધ વગેરેનો સમાસ થાય છે. જેમ ફળાહારમાં માણસને જોઈતાં તત્ત્વો મળી રહે છે તેમ વનસ્પતિમાં પણ છે; છતાં બંનેની અસર એકજ નથી. આપણને જે તત્ત્વો ખોરાકમાંથી મળે છે તેમાંનાં કેટલાક તો હવામાં પણ છે; છતાં હવામાંથી તે મેળવી ખોરાકની વસ્તુ વિના ચલાવી શકતા નથી. વળી વનસ્પતિ માત્ર રાંધવાથી તેવું અસલ સ્વરૂપ ખુલે છે અને તેટલે દરજ્જે નમાલી બને છે; અને વનસ્પતિ ધણે ભાગે પકાવ્યા વિના આપણે ખાઈ શકતા નથી; છતાં માણસને જે રસોષ કરેલું અન્ન ખાવું છે અને ભાજપાલા વિના નજ ચાલે તો તેમાંથી શું ઠીક છે એ વિચારવા જેવું છે.

બધાં અનાજમાં ધઉં સર્વોપરિ છે. એકલા ધઉં ખાઈને માણસ નબી શકશે. તેમાં પોષણ કરનારી બધી વસ્તુ ઠીક પ્રમાણમાં છે. તેની અનેક જાતની ચીજો બની શકે છે અને તે સહેલાઈથી પચે છે. અચ્ચાં-

આને સાફ જે તૈયાર ખોરાકો મળે છે તેમાં પણ કંઈક ઘઉંનો ભાગ હોય છે. ઘઉંની પકિતમાં ખાજરી, જીવાર અને મકાઈ આવે છે અને તે બધાની રોટલી કે રોટી થઈ શકે છે; જો કે ઘઉંની બરાબરી તે અનાજો નથી કરી શકતાં. ઘઉં કેવા પ્રકારે ખાવા એ જરા સમજવા જેવું છે. સફેદ આટો કે જેને આપણે મીઠા ફ્લોરના નામથી ઓળખીએ છીએ તે તદ્દન નકામો છે, તેમાં કંઈ સત્ત્વ નથી. તેને માટે ડૉક્ટર એલીન્સન એમ જણાવે છે કે તે ખોરાકની ઉપર તેણે એક ફૂતરાને રાખેલો તે મરી ગયો; પણ બીજો આટો હતો તેની રોટી ઉપર ફૂતરો બરાબર રહી શક્યો. સફેદ આટામાંથી ઘઉંની યૂલી કઢાડી લીધેલી હોય છે અને સ્વાદ તથા કાવત તો યૂલીમાં રહેલાં છે. સફેદ આટાની રોટીની ઘણી ખપત છે તેનું કારણ એ જણાય છે કે માણસો બીજા સ્વાદ કરવાને માગે તેથી તેની સાથે સફેદ રોટી સ્વાદને સાફ વાપરે છે. જેમકે ચીઝના ખાનારા કૌવત ચીઝમાંથી મેળવે છે, પણ રોટીને આધારે ચીઝ ખાય છે અને ખાઈ શકે છે. આવા આટાની રોટલી પણ ખરાબ હોય છે; તે ચવડી બને છે અને તેમાં સ્વાદ કે ગુણ નથી રહેતાં. સરસમાં સરસ આટો તો એ કે જે બરોબર સાફ કરેલા ઘઉંનો ઘેર દળ્યો હોય. તેમાં પણ પથરાની ઘંટીથી હાથે દળાયા હોય તે સર્વોત્તમ ગણાય છે; પણ જે પથરાની ઘંટી ન મેળવી શકે તે થોડી કિંમતે હાથવતી ચકર ફેરવવાની ઘંટી ધરમાં રાખીને પોનાનો આટો દળી શકે, અથવા તો ખજૂરમાંથી બોયર મીઠા અનસીફ્ટેડ લઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકે. દળેલા આટાને વગર ચાળેલા વાપરવા જોઈએ. આ આટાની રોટલી સ્વાદે મીઠી અને કસવાળી રહે છે; તેમ સફેદ આટા કરતાં વધારે સુદૃઢ ચાલે છે; જેમકે તમા સત્ત્વ હોવાથી તે આટો મેદાના આટા જેટલો વાપરી શકાતો નથી.

ખજૂરની રોટી તદ્દન નકામી છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી



છે; તે રોટી સફેદ અથવા પાઉન હોય તોપણ તેમાં ભેગ આવે છે. વળી ખમીર નાખીને આટાને સોડવીને તે રોટી ખનાવવામાં આવે છે આ મોટો દોષ છે. સોડવેલા આટાની રોટી તુકસાનકારક છે એવું બધા અનુભવીનું કહેવું છે. વળી ખજારની રોટી તૈયાર કરતાં તંદુલ અને ચરખી ચોપડવામાં આવે છે એવા કારણસર તે જન્ને હિંદુમુસલમાનને ત્યાંજ હોવી જોઈએ. ઘેર પકવેલી રોટલી કે રોટી મૂકીને ખજારની રોટીથી પેટ ભરવું એ તો માત્ર આખા સની નિશાની ગણાય.

ઘઉં ખાવાનો ખોળે સારો અને સહેલો ઉપાય એ છે કે ઘઉંને જાડા ભરડવા કે ભરડાવવા અને તેની થૂલી ખનાવીને ખાવી. આ થૂલીને પાણીમાં ખૂબ ખાશી તેમાં દૂધ કે સાકર નાખીને ખાધી હોય તો તેનો સ્વાદ સારો લાગે છે અને તે ખીજ ખોરાક કરતાં સરસ ખોરાક છે.

ચોખામાં સત્ત્વ જોવામાં આવતું નથી અને એકલા ચોખા ઉપર માણસ નબી શકે એ વિષે શકા છે; તેની સાથે દાળ ધી કે દૂધ વગેરે પદાર્થો હોય તોજ નિભાવ થાય. ઘઉં માત્ર પાણીમાં રાંધીને તેનાથી સારી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે.

ભાજપાલો આપણે મુખ્યત્વે કરીને સ્વાદને ખાતર લઈએ છીએ. તેનો ગુણ રેચક છે, તેથી તેમાં કેટલેક અંશે લોહી સુધારવાનો ગુણ છે; છતાં તે ખડની જાત હોઈ પચાવવામાં મુશ્કેલી આપે છે અને હોજરીને વધારે પડતું કામ સોંપે છે. બધાને અનુભવ હશે કે જ્યો ભાજપાલો વધારે ખાય છે તે નરમ બાંધાના હોય છે. તેઓને આપણે ‘ પેપચીદાસ ’ કહીએ છીએ. તેઓને અપચો વારંવાર થાય છે અને અજીર્ણની દવા લીધા કરે છે. કેટલોક ભાજપાલો તો ખડ છે, એમ આપણે ચોખખી રીતે જોઈ શકીએ છીએ; એટલે ભાજપાલો ખાવો, પણ ધણોજ થોડો ખાવો જોઈએ; એ યાદ રાખવા જેવું છે.

કઠોળ-વટાણા, વાલ, તુવેર, મઠ, મગ, મસુર-બહુ તેજ ખોરાક

મણાય છે. તેને પચાવતાં મુશ્કેલી આવે છે; કેમકે તેને સાડાં હોળ-રીમાં પુખ્તળ અગ્નિ જોઈએ. કઠોળ ખાનાર માણસને વખતોવખત વાંસરે છે, તેનો અર્થ એજ થયો કે તેનાથી કઠોળની ખરદાસ થઈ નથી. કઠોળને આપણે ‘વાયડાં’ ગણીએ છીએ એ પણ એવાજ કારણથી. કઠોળમાં એ ગુણ છે કે તે લાંબી મુદત સુધી આપણને નિભાવે છે. જે માણસને બહુ મળુરી કરવી પડતી હોય તે માણસ કઠોળની ખરદાસ ઠીક કરી શકશે અને તેમાંથી કંઈક ફાયદો પણ મેળવે; પણ આપણે સાધારણ રીતે ઓછી મહેનત કરનારા છીએ તેનાથી કઠોળ બહુ ન ખાઈ શકાય. મળુર અને ગાદીએ ખેસનારા બંને એકજ ભતનો કે એકજ વજનનો ખોરાક નજ ખાઈ શકે.

ડૉક્ટર હેગ કરીને પ્રખ્યાત લેખક ઇંગ્લેંડમાં છે. તેણે ઘણા પ્રયોગો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે કઠોળ બહુ ખરાબ વસ્તુ છે. કઠોળથી આપણા શરીરમાં એક પ્રકારનો ઍસીડ વિશેષ પેદા થાય છે; અને તેથી આપણને ઘણા રોગો થાય છે તથા ઘડપણ વહેલું આવે છે. આમ હોવાનાં તેણે ઘણાં કારણો આપ્યાં છે. તે અહીં આપવાની જરૂર નથી. મારો પોતાનો અનુભવ એમજ સૂચવે છે કે કઠોળ ખાવામાં નુકશાન છે; છતાં જેનાથી સ્વાદ નજ છોડાય તેણે એવી વસ્તુ વિચારીને ખાવા જેવી છે.

હવે આપણે વનસ્પતિમાંની કેટલીક વસ્તુ તબીબા જેવી છે તેનો વિચાર કરવો પડે છે. હિંદુસ્તાનમાં લગભગ દરેક જગ્યાએ મરચાં અને તેને લગતો બીજો મસાલો, જેવાં કે ધાણા, જીરું, મરી, વગેરે ખાવાનો બહુ ચાલ છે. આ ચાલ બીજા ભાગોમાં એટલે દરજ્જે નથી. અહીંના સીદીઓને પણ જો આપણો મસાલાવાળો ખોરાક આપીએ તો તેઓ તે એકાએક નહિ ખાય; કેમકે તેમાં તેઓને બદ-સ્વાદ લાગે છે. ઘણા જોરાઓ કે જેમને મસાલાની આદત નથી તેઓ આપણો મસાલાદાર ખોરાક બિલકુલ નહિ ખાઈ શકે અને જો પરાણે

ખાય તો તેમની હોજરી બગડે છે અને તેમના મોંમાં ફેલા પડે છે. આ મેં ચોતે કેટલાક ગોરાઓનેવિષે અનુભવ્યું છે. આ ઉપરથી એટલું તો કહી શકાય કે મસાલો જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એવું કંઈ નથી; પણ આપણે ઘણા કાળથી આદત પાડી છે તેથી તેની ગંધ તથા તેનો સ્વાદ પસંદ કરીએ છીએ; પણ આપણે જાણ્યું છે કે સ્વાદનેજ સારૂ ખાવું એ તો આરોગ્યને નુકશાન કરનારું છે.

ત્યારે હવે મસાલો ખાવાનો હેતુ તપાસીએ. સૌ કોઈ કબૂલ કરશે કે મસાલો ખાવાનો હેતુ એ છે કે તેથી વધારે ખોરાક ખવાય અને વધારે પૈસા મરચાં, ધાણા, છાંં વગેરેમાં પેટમાં અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવાનો શુભ છે અને તેથી આપણને વધારે ભૂખ લાગતી જણાય છે. તેનો અર્થ એવો કરવો કે ખાધેલું ખંધ પચી ગયું અને તેનું વાપ્તનું લોહી બન્યું. તો તે ભૂલભરેલો વિચાર ગણાશે. ઘણાં માણસો બહુ મસાલો ખાય છે તેઓની હોજરી છેવટે નાણુક થઈ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી પણ થાય છે. એક માણસને બહુ મરચાં ખાવાની આદત હતી; તે તેનાથી ન મૂકાયાં અને જીવાનીમાં ઇ માસ ખાટલો બોગવી મરણ પામ્યો. આપણા ખોરાકમાંથી મસાલા માત્ર ખાતલ કરવા એ જરૂરું છે.

જે ટીકા મસાલાને લાગુ પડે છે એજ ટીકા નીમકને લાગુ પડે છે. આ વાત કોઈને ગમશે નહિ. ઘણાને ભયંકર લાગશે, છતાં તે અનુભવસિદ્ધ છે. વિજ્ઞાયતમાં એક મંડળ નીકળ્યું છે તેનો મત એવો છે કે નીમક એ ધણુક મસાલા કરતાં પણ ખરાબ વસ્તુ છે. આપણા ખોરાકમાં આપણને વનસ્પતિજનિત નીમક મળે છે. તેનીજ જરૂર છે અને તેટલું જાસ છે; પણ દરિયાઈ મીઠું અથવા ખતીજ મીઠું એ તો વગર જરૂરું છે અને શરીરમાં જેવું જાય છે તેવુંજ પસીનાવાટે અને બીજી રીતે નીકળી જાય છે; એટલે કે તેનો કંઈ ખાસ ઉપયોગ શરીરમાં થતો જણાતો નથી. ગોઠ પુસ્તકમાં ત્યાં સુધી જણાવ્યું છે કે

નીમક ખાવાથી લોહીમાં બિગાડ થાય છે, પણ જેણે ઘણાં વર્ષ સુધી નીમક ન લીધું હોય અને જેણે પોતાનું શરીર ખીજી રીતે સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તેનું લોહી એવું ચોખ્ખું થાય છે કે તેની ઉપર સર્પ વગેરેના દંશની અસર થતી નથી; કેમકે તેવાના લોહીમાં એવા દંશોની અસરને દૂર કરવાનો શુભ રહેલો હોય છે. આ વાત ખરોખર છે કે નહિ એ આપણે જાણી નથી શકતા; પણ એટલું તો અનુભવપૂર્વક કહી શકું છું કે ખાંસી, હરસ, દમ, રક્તપ્રવાહ વગેરે દરદોની ઉપર જે નીમક મૂકાય તો તેની તાત્કાલિક અસર થાય છે. એક હિંદીને ધણા લાંબા સમયથી દમ અને ખાંસીનું દરદ હતું. નીમક મૂકવાથી અને તેની સાથે જે ખીજા દવાએ લેવાના હતા તે લેવાથી મટ્યું. નીમક નહિ ખાવાથી કાઠને પણ માડી અમ્મર થઈ હોય એવું મેં અનુભવ્યું નથી. મને તો નીમક તબીબાને એવર્ષ ઉપરાંત થયા છતાં તેની માડી અસર હતું જોતો નથી, પણ કેટલાક ફાયદા અનુભવું છું. પાણી એણું પીવું પડે છે, શરીરમાં સુરતી ઝોછી રહે છે. મારે પોતાને નીમક મૂકવાનો પ્રસંગ પણ વિચિત્ર હતો. જેના દરદને સાર મેં નીમક છોડ્યું તેનું દરદ ત્યાર પછી હમેશાં કેદમાં રહ્યું છે. જે તે દરદી તદ્દન નીમક છોડી શકતો તો દરદ નિર્મૂળ થાત એવો પણ મારો વિશ્વાસ છે.

નીમક છોડનારે ભાજપાલો અને કઠોળ છોડવાં પડે છે એ ભારે પડતું લાગે છે એમ મેં ઘણા પ્રયોગમાં જોયું; પણ લીલોતરી અને કઠોળ છોડ્યા વિના નજ આંધે એવું છે. મને એમ ભાસ્યું છે કે લીલોતરી અને કઠોળ નીમક વિના પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. આનો અર્થ એમ થતો નથી કે નીમક પાચન વધારનારી વસ્તુ છે; પણ જેમ મરચું ખાધાથી પાચનશક્તિ વધતી નથી પણ માત્ર વધી એમ જણાય છે અને છેવટે તેથી થતું નુકશાન જોવામાં આવે છે તેમ નીમકનું છે. એટલે નીમક છોડનારે લીલોતરી અને કઠોળ અવશ્ય છોડવાં જોઈએ. આ પ્રયોગ સૌ પોતાની ઉપર કરીને તેની અસર અજમાવી

શકે છે. જેમ અરીણુ છોડનારને થોડા દિવસ મુસીમત જણાય છે અને શરીર શિથિલ જણાય છે તેમ નીમક મૂકનારને પણ જણાશે; તેથી હારવા જેવું નથી; ખંત રાખવાથી નીમક છોડનારને ફાયદો થશે.

દૂધ એ પણ તજવા યોગ્ય વસ્તુમાં ગણવાની આ લખનારે હિંમત કરી છે. તેનો આધાર એક તો તેનો પોતાનો અનુભવ છે; પણ તે અનુભવને બાબુએ રાખવાની જરૂર છે. દૂધના મહિમાવિષે આપણને એવો સખત વહેમ છે કે તેનો નાશ કરવો એ ફેકટ પ્રયત્ન કરવા જેવું છે. વાંચનાર આમાં ખતાવેલા બધા વિચારો કબૂલ રાખશે એવું લખનાર ધારતો નથી અને વિચારો જેને પસંદ પડશે તે બધા તેના અમલ કરશે એવું પણ લખનાર ધારતો નથી; તેનો હેતુ પોતાના વિચાર રજુ કરવાનો છે. તેમાંથી જેને જે યોગ્ય લાગશે તે તે ગ્રહણ કરશે એટલે દૂધવિષે પણ લખવું એ અયોગ્ય નથી. ઘણા ડોક્ટરોએ જણાવ્યું છે કે દૂધ એ કાળજવર પેદા કરનારી વસ્તુ છે. તે વિષે ચોપાનિયાં નીકળ્યાં છે. દૂધમાં હવામાં જંતુઓ તુરત પડે છે, દૂધમાં આરોગ્યને હાનિ કરનારાં જંતુ તુરત પેદા થાય છે. દૂધને સાચવવા આપણને ભારે પ્રયત્ન કરવા પડે છે. દક્ષિણ આફ્રિકામાં દૂધ ખાનારાઓને લગતા કાયદાઓ છે. દૂધ કેમ જાળવવું, કેમ રાખવું, વાસણો કેમ સાફ રાખવાં એ વિષે ઘણી સચનાઓ છે. આ પ્રમાણે જે વસ્તુનું જતન કરવું પડે અને જો ન થાય તો તેમાંથી નુકસાન થાય તે વસ્તુ મૂકવી કે રાખવી, એ વિચારવા જેવું ગણાશે.

વળી ગાય કેવી છે, તે શું ખાય છે, તેની ઉપર સારા કે નહારા દૂધનો આધાર રહે છે. ક્ષયથી પીડાતી ગાયના દૂધથી પીનારને ક્ષય થવાના દાખલા તખીઓ રજુ કરે છે. તદ્દન તંદુરસ્ત ગાય મળવી મુશ્કેલ છે અને જો ગાય તંદુરસ્ત ન હોય તો તેનું દૂધ પણ રોગી હોય છે. રોગથી પીડાતી માતાનું દૂધ બાળકને આપવાથી તે રોગનું મોગી થાય છે એ સૌ જાણે છે. વળી ધાવતા બાળકને દરદ થાય

ત્યારે વૈદો દવા બાળકને નહિ આપતાં માતાને આપે છે કે જેથી તેના દૂધવાટે તે દવાની અસર બાળક ઉપર થાય. આ પ્રમાણે જે હકીકત સ્ત્રીના દૂધને લાગુ પડે છે તેજ હકીકત ગાયના દૂધને પણ લાગુ પડે છે. આમ દૂધ પીનાર એ દૂધ દેનારના બોરાકની સાથે અને તેની તંદુરસ્તી સાથે ગાદો સંબંધ ધરાવે છે. આવી વિટંબના અને બેખમો જે દૂધ લેવામાં છે તે દૂધ તજવું એજ ચોગ્ય નહિ ગણાય ? તાકાદ આપવાનો જે શુણ્ણ દૂધમાં છે તે ઘણી વસ્તુઓમાં છે. જેતુનનું તેજ દૂધની ગરમ ધણે ભાગે સારે છે. મીઠી બદામને ગરમ પાણીમાં પલાળી, છાલ ઉખેડી તેનો મેદો કરી તેની સાથે પાણી ભેળવી તેને એકરસ કરવાથી દૂધના બધા સારા શુણ્ણ તેમાં આવે છે; અને દૂધથી નીપજતાં બેખમ તેનેવિષે નથી રહેતાં. હેવટમાં કુદરતનો નિયમ તપાસ્યો; વાછરડું થોડાં મોસ દૂધ ધાવી પછી મુકી દે છે અને દાંત આવે કે તુરત દાંતનો ઉપયોગ થાય એવી વસ્તુ ખાવા મંડી જાય છે; તેમજ મનુષ્યજાતિનેવિષે હેતુને દેખ્યો. માત્ર બાળ અવસ્થામાં દૂધ પીવાને આપણે સરખાએલા છીએ આપણને પણ દાંત આવે ત્યારે આપણેયા તો સફરજન વગેરે લીલા મેવા અને બદામ વગેરે સડા મેવા ચાવીએ અથવા ચોટલી ચાવીએ. દૂધની ગુલામીમાંથી છુટનાર માણસ કેટલો પેસો અને કાળ બચાવી શકે છે એ ઉપર વિચાર કરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ સૌ પોતાની મેળે તે તપાસી શકશે. દૂધમાંથી ઉત્પન્ન થતી વસ્તુઓની પણ ભર નથી. છાશની ખટાશ લીધામાંથી મળે છે. તેમાંનું બીજું સત્ત્વ બદામ વગેરેમાંથી મળે છે. ઘીના બદલામાં તેલ તો હજારો હિંદી ખાય છે.\*

\* દૂધ વિગે ઉપર જણાવેલા મહાત્મા ગાંધીજીના વિચારમાં કેટલોક ફરક પડ્યો છે, તે એમની આજ્ઞાથી, એમણે મોટે આપેલી સૂચના મુજબ એક આશ્રમવાસીએ નીચે દર્શાવ્યો છે :—

‘દૂધના દોષો અને બેખમો વિગે મારા વિચારો જેવા ને તેવાજ

હવે ત્રીજા દરજ્જાનો જોરાક જરા તપાસીએ. તે વનસ્પતિ અને માંસમિશ્રિત છે. આવો જોરાક ઘણાં માણસો ખાય છે અને તેમાંના ઘણા દર્દીથી પીડાય છે; અને ઘણા નીરોગ પણ જણાય છે. આપણે માંસ ખાવાને નથી સરખ્યા એ તો આપણા શરીરના અથા અવયવો અને આપણા બાંધો પ્રત્યક્ષ બતાવી આપે છે. માંસના જોરાકથી શરીર ઉપર થતી માઠી અસરનું વર્ણન ડૉક્ટર કિંગ્ફર્ડ અને ડૉક્ટર હુગે આમેદ્દા આપ્યું છે. જે એસીડ ક્રોન ખાવાથી પેદા થાય છે તેજ એસીડ માંસ ખાવાથી થાય છે, એમ તેણે સાબીત કરી આપ્યું છે. માંસ ખાવાથી દાંતને ઈજા પહોંચે છે, સંધિવા થાય છે, તે ખાવાથી માગુમમાં ક્રોધ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને ક્રોધ છે તે પણ રોગી છે. આપણી આરોગ્યની વ્યાખ્યા પ્રમાણે કોઈ માણસ પાતુ નીરોગી ન જણાય.

ચોથા ને ઈલા દરજ્જાનો જોરાક ખાનારા એટલે માત્ર માંસ-લક્ષીનો વિચાર કરવાની જરૂર રહેતી નથી. તેઓની અધમ દશા એવી છે કે તેઓનો વિચાર કરતાં આપણે માંસ નજ ખાઈએ. તેઓ કાઠપણુ પ્રકારે નીરોગી નથી. જરા ઉંચે ચઢે છે કે માન મેળવે છે એટલે તરત તેઓનું મન વનસ્પતિ-આહાર તરફ દોડે છે.

આ અધાનો સાર એ આવ્યો કે કેવળ ફળાહારી ચનાર થોડાજ નોકળશે; પણ સૂકાં અને લીલાં ફળ, ઘઉં તથા ઓલીવ આદિનો છે, છતાં મને લાગે છે કે એ સર્વે હોયો અને જોખમો વેડીને પણ કિંદુસ્તાનના લોકોને દૂધ એ અનિવાર્ય જોરાક છે. જેને ધાર્મિક દષ્ટિએ દૂધ પીવામાં આપ લાગતો હોય, તે પોતાના આરોગ્યના જોખમે પણ દૂધ વિના ચલાવે એ જુદી વસ્તુ છે. પણ દૂધ વિના હિંદી લોકોનું આરોગ્ય જળવાયું મુશ્કેલ છે, અને તેથી દૂધની અવગળ અથવા ત્યાગનો પ્રશ્ન વિચારવા કરતાં, સર્વેને સારા દૂધનો જોરાક સરતીરીતે કેમ પૂરો પાડી શકાય એજ પ્રશ્ન મહત્વનો છે.'

અખતરો કરવા યોગ્ય છે અને તે ઉપર માણસ તંદુરસ્તી જળવી શક છે. ફળની અંદર કેળાં પ્રધાનપદ ભોગવનાર છે. સિવાય ખજૂર આલુભુખાર, અંજીર એ બધાં તાકાદ આપનારાં છે. લીલી દ્રાક્ષ લોહી સુધારક છે. નારંગી, સંત્રા, સફરજન એ બધાં કેળાંની સાથે મેળવી રોટલીની સાથે ખાઈ શકાય છે. રોટલીમાં ઓક્ષીવ ઓર્ધ્ધ નાખવાથી રવાદ ખગડતો નથી. આવા ખોરાકમાં અડચણ ઓછી રહે છે તેથી ખર્ચ ઓછું છે અને મીઠાં મરચાંની કે દૂધની કે સાકરની જરૂર પડતી નથી. ફૂટી સાકર એ તો તદ્દન નકારી વસ્તુ છે. બહુ ગળ્યું ખાનારાના દાંત વહેલા પડી જાય છે અને તેટલા ગળપણમાંથી કંઈ તેઓ ફાયદો મેળવતા નથી. ધઉં, બદામ, મગફળી, અખરોટ, લીસો મેવો, એ બધામાંથી અનેક વસ્તુઓ ખાવા યોગ્ય બનાવી શકાય છે.

ખોરાક કેટલો લેવો અને ક્યારે લેવો એ હવે ખોરાકના સંબંધમાં વિચારવાનું રહ્યું; તે હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચારીશું.

### પ્રકરણ ૬ હું-કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું?

ક્યો ખોરાક સરસ છે એ આપણે વિચારી ગયા. કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું એ વિચારવાની જરૂર છે અને તે વિષયને માટે જૂદું પ્રકરણ રાખવું ઘટે છે. કંઈકે અંશે ‘કેટલું ખાવું’ એની સાથે ‘કેટલી વખત ખાવું’ એ સંબંધ રાખે છે. ‘કંઈકે અંશે’ એમ કહેવાનો હેતુ એ છે કે જે વજન ખાવું જોઈએ તે વજન માણસ એકજ વખતમાં ખાઈ શકતો નથી, તેણે તે ખાવું ન જોઈએ; એટલે ઘણું ભાગે તો કેટલું ખાવું અને કેટલી વખત, એ પરસ્પર સંબંધ ધરાવતાં નથી.

કેટલું ખાવું એ વિષે ડૉક્ટરોના ઘણા મત છે. એક ડૉક્ટર કહે છે કે ખૂબ ખાવું અને જૂદી જૂદી જાતના ખોરાકના ગુણ પ્રમાણે



## પ્રકરણ ૬ ડું-કેટલું અને કેટલી વખત ખાવું? ૫૫

ખાવાનાં વજન આપ્યાં છે. બીજો ડોક્ટર કહે છે કે મજુરી કરનારે અને માનસિક કામ કરનારે જૂદા પ્રકારનો અને જૂદા વજનમાં ખોરાક લેવો જોઈએ. વળી ત્રીજો કહે છે કે મજુર અને જામ બન્નેને સરખો ખોરાક ખાવાનો છે—ગાદીપતિને ઓછો ચાહે અને મજુરને વધારેજ જોઈએ એવો નિયમ નથી. નમળા ને સખળાને જૂદાં વજન જોઈએ એ તો સા કાંઈ જાણે છે. મરદ અને સ્ત્રીના ખોરાકમાં તફાવત હોય છે. મોટા અને બાળકના, ધરડા અને જુવાનના ખોરાકના વજનમાં તફાવત હોય છે. છેવટે એક લેખક તો એવું કહે છે કે જે આપણે ખોરાકને એટલો ચાવીએ કે મોઢામાં તેનો તદ્દન રસ થઈ જાય તેની પેટે પોતાની મેજે ગળે ઉતરી જાય, તો આપણે માત્ર પાંચથી દશ રૂપિયાભાર ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. આ માણસે પોતે હજારો અખતરા કર્યા છે. તેનાં પુસ્તકોની હજારો નકલ ખપી છે અને તે ખડુ વંચાય છે. આવી સ્થિતિમાં કેટલું ખાવું એ વજન આપીને જણાવવું તે ફેડાકટ છે; પણ ધણે ભાગે બધા દાકતરો લખી ગયા છે કે, સેંકડે નન્વાણું ટકા માણસ જોઈએ તેના કરતાં વધારે ખોરાક ખાય છે. ડોક્ટરો એમ ન લખી ગયા હોત તોપણ આપણે તે વાત સમજી શકીએ એવી સાધારણ છે. આમ હોયને ઓછું ખાઈને કાંઈ પોતાની તખીયત બગાડે એવી ધાસ્તી રાખી, ઓછામાં ઓછું કેટલું ખાવું જોઈએ, એ કહેવાની જરૂર રહેતી નથી. ખરૂં જોતાં તો એમ કહેવાની જરૂર છે કે જ્યારે આપણા ખોરાકવગે આપણે વિચાર કરતા થઈએ ત્યારે આપણે બધાએ ખોરાક ઘટાડવો જોઈએ.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકને ખૂબ ચાવવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી ઘણા ઓછા ખોરાકમાંથી વધારે ને વધારે સરસ સત્ત્વ આપણે ખેંચી શકીશું અને આપણને દરેક રીતે ફાયદો થશે. એવું બતાવવામાં આવ્યું છે કે જે માણસ યોગ્ય ખોરાક પચે એટલોજ ખાય છે તેનો દસ્ત થોડો, બાંધેલો, કાળાશ પડતો, ચીકણો, સૂકો અને દુર્મંધથી તદ્દન

રહિત હોય છે. આવો આખો દસ્ત જેને ન આવે તેણે વધારે અને અરોગ્ય ખારાક ખાવો છે અને જે ખાવો છે તે ખરાબર ચાવીને મોંમાંના ચુંકની સાથે મળવા દીધો નથી. આ રીતે માણસો પોતાની દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના ખગડેલી છે, જે બેચેનીથી ઢૂલે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્ના આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે. જેને રાતના પેસાળ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થ ખાધું ખાધા-પીધા છે. આમ ખારાક અવલોકન કરીને દરેક માણસ પોતપોતાના ખારાકનું વજન કહાડી શકે છે. ઘણા માણસના આસમાં બદળો હોય છે; તેને તેનો ખારાક અવશ્ય હઝમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, તેને ખાલ ઢૂટી નીકળે છે, નાકમાં માંસળુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડાજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ છે કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે અને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. જે આપણને અવકાશ મળે અને આપણે આ બાબત ઉપર ખૂબ વિચાર કરીએ તો આપણને આપણી ટેવો ઉપર તિરસ્કાર છૂટે. આપણે દર-ગીજ વધારે ન ખાઈએ અને જમણની તથા જમણવારોની વાત-છોડી દઈએ. નાતમાં જમવાનું કે નાતને જમાડવાનું નીમ પાળીએ. આપણી પરોણાગત પણ જૂદાજ પ્રકારની થાય અને આપણે સુખી રહી પરોણાને સુખી કરીએ. તકતનું તો નામજ બહી જઈએ. આપણે દાંતણું કરવાને કાઢને નોતરતા નથી. પાણી પીવાને નોતરતા નથી; તેમ જમવું એ પણ એક શરીરના વહેવાર છે, તે ચલાવવામાં શા સાડે આખો મૂલક રોળીએ છીએ ? પરોણા આવ્યા એટલે તેની અને આપણી કમખખતી. જવાબ એ છે કે બહુ મહાવરાથી આપણે આપણાં મોં ખગાડ્યાં છે. તેથી કંઈ ને કંઈ ખાવાનાં બહાનાં શોધીએ છીએ.

પરોણાને ખૂબ જમાડી તેને ત્યાં ખૂબ જમવાની આશા રાખીએ છીએ. વળી તેવો અવસર શોધીને આપણે વધારે પકવાનો જમવાનો ઢાગ મેળવીએ છીએ. આપણે એ પ્રમાણે ખાઈ રહ્યા પછી એક કલાકે જે ઠાંધ શુદ્ધ શરીરવાળાને આપણું મોં સુંઘવાનું કહીએ અને તેનો વિચાર જણીએ તો આ તણુને શરમાવું પડે. એવા પણ રોખી જવાનો પડયા છે કે જે સાફ ખાવાને ખાતર ખાઈને તરત ફુટસોટ પીએ અથવા ખાવેલાનું વમન કરી પાછા ખીજાં પકવાનો ખાવા બેસે.

આવા-વના કે ઓછા-આપણે જવા છીએ; તેથી આપણા મહા-પુરોએ આપણે સાફ ઉપવાસો, રોજ વજરેનાં વ્રત દરાવ્યાં છે. ગમન કેથોલિક ખ્રિસ્તિમાં પણ ઘણા ઉપવાસો છે. માત્ર શરીરસુખાકારીને સાફ માણસ દર પખવાડીએ ઉપવાસ કે એકટાણું કરે તેમાં જરાએ ખાટું નથી. તેને ઘણાજ ફાયદો થાય. આમામાં ઘણા દિંદુઓ એક વખત જમવાનું વ્રત રાખે છે. તેમાં સુખાકારી સમાએલી હોય છે. ત્યારે દવામાં યાગી બિનાશ હોય, સૂર્ય દેખાતો ન હોય ત્યારે હોજરી ઓછું કામ કરે છે, તેથી માણસે ખોરાક પણ તે સમયે ઓછો ખાવો જોઈએ.

હવે કેટલી વખત ખાતું એ વિચારીએ. હિંદુસ્તાનમાં તો અસંખ્ય માણસો એ ટંકજ ખાય છે. પણ ટંક ખાનારો મનુરવગે નીકળશે. ચાર ટંક ખાનારા તો અંગ્રેજી વાયરો વાયા પછીજ પેદા થયા જણાય છે. હાલમાં અમેરિકા તેમજ ઇંગ્લાંડમાં સલાઓ રથપાઈ છે. તેનું કામ જ્યાં માણસોને એ વખતથી વધારે ન ખાવાનો ખેંધ આપવાનું છે. આ સજાની એવી સજાદ છે કે આપણે સવારનો નારતો નજ ખાવો જોઈએ. રાતના ઉંઘ લીધી હોય તે ખોરાકની ગરજ સારે છે. એટલે સવારના પહોરમાં આપણે ખાવાને સાફ નહિ પણ કામ કરવાને સાફ તૈયાર થયા હોઈએ છીએ. તેઓ એમ માને છે કે એક પહોર કામ કર્યા પછીજ આપણે ખાવાને તૈયાર થઈએ છીએ; એટલે આવા માણસો દિવસના બેજ વખત ખાય છે. વચમાં

આ વગેરે પણ પીતા નથી. આ વિષય ઉપર ડ્યુધ કરીને જાણીતો ડોક્ટર છે તેણે પુસ્તક લખ્યું છે; તેમાં તે ઉપવાસના, નારતો છોડવાના, ઓછું ખાવા વગેરેના ફાયદા ધણી સરસ રીતે બતાવી દે છે. મારો પોતાનો અનુભવ તો આઠ વરસથી એ છે કે એ કરતાં વધારે વખત ખાવાની જરૂર યુવાવસ્થા ગયા પછી તો નથીજ. માણસનો ખાંધો જ્યારે યંધાઈ રહે છે અને તેને વધવાનું બંધ થાય છે ત્યારે તેને વધારે વખત કે વધારે ખાવાની જરૂર નથી.

### પ્રકરણ ૭ મું—કસરત

માણસ જનને જેટલી જરૂર હવાની, પાણીની અને અનાજની છે તેટલીજ કસરતની છે. એટલું ખરું કે કસરત વિના માણસ ધણા વર્ષ સુધી નબી શકે તેમ ખોરાક, હવા, પાણી અને અનાજ વિના નબી શકે; પણ કસરત વિના માણસ આરોગ્ય ન રહી શકે એ સર્વામાન્ય વાત છે. જેમ ખોરાકનો અર્થ આપણે કયાં તેમ કસરતનો કરવાનો છે. કસરત એટલે મોઢાં દાંડીયા, ધુટખોલ, ક્રિકેટ કે ફરવા જવું એજ નથી; કસરત એટલે શારીરિક અને માનસિક કામ. જેમ ખોરાક હાડકાં માંસને સાફ તેમજ મનને સાફ જોષએ, તેમ કસરત શરીરને તેમજ મનને જોષએ. શરીરને કસરત ન હોય તો શરીર માંદું રહેશે અને મનને નહિ હોય તો મન શિથિલ રહેશે. મૂઠપણું એ પણ એક પ્રકારનો રોગજ ગણવો જોઈએ. મોટા પહેલવાન જે કુસ્તી કરવામાં ભારે હોય પણ જેનું મન ગમારના સરખું હોય તેને આપણે અરોગી એ શબ્દ લગાડીએ એ અજ્ઞાનની દશા છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે તન્દુરસ્ત શરીરમાં તન્દુરસ્ત મન હોય તેજ માણસ આરોગ્યવાળો ગણાય.

આવી કસરતો કયાં ? કુદરતે તો આપણે સાફ એવી સરસ

ગોઠવણો કરી છે કે આપણે હમેશાં કસરત કર્યાજ કરીએ. જરા શાંતિથી આપણે તપાસીશું તો આપણને માલુમ પડશે કે દુનિયાનો ઘણોજ મોટો ભાગ ખેતી ઉપર નભે છે. ખેડુતનાં ધરનાં બધાંતે કસરત મળી રહે છે. તે દરરોજ આઠ દશ કે તેથી પણ વધારે કલાક સુધી ખેતર વગેરેમાં કામ કરે ત્યારેજ તેને ખાવા પહેરવાનું મળી શકે છે. તેને મનની જુડી કસરત જોઈતી નથી. ખેડુત મૂઠ દશામાં કામ કરી શકતો નથી. તેને જમીનની માટીની પરીક્ષા જાણવી જોઈએ; ઋતુઓના ફેરફારની માહિતી રાખવી જોઈએ; યુક્તિસર હળ ફેરવતાં આવડવું જોઈએ અને તારા તથા સૂર્ય ચંદ્રની ગતિ સાધારણ રીતે જાણવી જોઈએ. ગમે તેવા અક્ષત્રવાન શહેરવાસી જ્યારે ખેડુતના ધરમાં જાય છે ત્યારે દીન બની રહે છે. ખેડુત કહી શકશે કે બીયાં કેમ વવાય. આસપાસની દરેક ટેડીનું તેને જ્ઞાન છે, આમપાસનાં માણસોનું તેને જ્ઞાન છે. તારા વગેરેના દેખાવપરથી તે રાતના પણ દિશા પારખી શકે છે. પક્ષીઓના સાદ ઉપરથી, તેઓની ગતિ ઉપરથી તે કેટલુંક કળી શકે છે. જેમકે અમુક પક્ષી અમુક વળતે એકઠાં થાય કે કલોલ કરે તો તે કહેશે કે આ વરસાદની અથવા તો એવી બીજી નિશાની છે. આમ પોતાને જોઈતી ખગોળવિદ્યા, જૂગોળવિદ્યા, જૂસ્તરવિદ્યા, વગેરે શાસ્ત્રો ખેડુત સમજે છે. તેને પોતાનાં છોકરાંને પોપવાં પડે છે તેથી માનવધર્મશાસ્ત્રનું પણ સાધારણ જ્ઞાન છે; અને પૃથ્વીના વિશાળ ભાગમાં રહેતો હોવાથી તે ઇશ્વરનું મહત્ત્વ સહેજ સમજે છે. શરીરે તો મજબૂત છેજ. પોતાનું વૈદ્ય પોતેજ કરી લે છે અને માનસિક કેળવણી તેને છે એ આપણે જોઈ શક્યા.

પણ બધા કંઈ ખેડુતો થવાના નથી. વળી આ પ્રકરણ ખેડુતના ઉપકારને સારૂ લખાતાં નથી; જેઓ વેપારી અને એવા પ્રકારના ધંધાથી છે તેઓએ શું કરવું, એ સવાલ છે. આ સવાલનો જવાબ આપણને સમજપૂર્વક મળે તેવા હેતુથી ખેડુતની જિંદગીનું કદાઈ

વર્ણન આપ્યું છે. તેની રહેણી ઉપરથી આપણે જોઈએ ખેડૂત નથી તે આપણી રહેણી કંઈક ઘટાવી શકીએ અને એટલું સમજાવે કે જેટલે દરજ્જે આપણે ખેડૂતને ધગતી જિંદગી ભોગવતા નથી તેટલે દરજ્જે આપણે નીરોગી ઓછા રહેવાના. ખેડૂતની જિંદગી ઉપરથી આપણે જોઈએ છીએ કે માણસે આ કલાક શારીરિક કાર્ય કરવું જોઈએ; અને તે એવું કે જેથી તે કરતાં કરતાં જ મનની શક્તિને કસરત મળે. હવે વેપારી વગેરેને કેટલીક મનની કસરત મળી રહે છે, પણ તે એકમાર્ગી છે. તે કંઈ ખેડૂતની જેમ ખગોળવેત્તા કે ભૂગોળવેત્તા, કે ઇતિહાસ જાણનારો નથી. તેને ભાવતાલની ખજર પડે, સામાને કેમ યુક્તિસર માલ વેચવો એ ખજર પડે, પણ તેથી મનની શક્તિ પૂરી કસાતી નથી. તે ધંધામાં શરીરની હીલચાલ કંઈક થાય છે, પણ તે ઘણી ઓછી ગણાય.

આવા માણસોને સારૂ પશ્ચિમના લોકોએ શોધ્યું છે કે તેઓએ ક્રિકેટ વગેરે રમત રમી. વર્ષમાં તહેવારો પાળી તેવે સમય વળી વિશેષ રમતો રમવી; અને માનસિક કેળવણી સારૂ થાડું મગજમારી ન કરવી પડે તેવાં પુસ્તકો વાંચવાં. આ એક રસ્તો છે. તેને જરા વિચારી લઉંએ. આમ રમતમાં વખત ગાળતાં કસરત મળે છે, એમાં શક નથી; પણ એ કસરતથી માણસનું મન મુઢરતું નથી. એ પ્રમાણે અનેક દાખલામાં જોઈ શકીએ છીએ. ક્રિકેટ રમનારા અથવા ભારે ફૂટબોલ રમનારાની સંખ્યા જોતાં તેમાંથી પ્રમાણમાં કેટલાક માણસો સારી મનઃશક્તિવાળા મળી આવશે ? હિંદુસ્તાનમાં જે રાજા ખૂબ રમતીઆળ છે તેની માનસિક શક્તિવિષે આપણે શું જોઈએ ? વળી જોઈએ ભારે મનઃશક્તિવાળા છે તેઓમાંથી કેટલાક રમતીઆળ છે ? આપણે અનુભવે જોઈએ છીએ કે મનઃશક્તિવાળા ઘણાજ ઓછા રમતીઆળ જોવામાં આવશે. વિદ્યાયતના ગોરાઓ હાલ રમત ઉપર ખૂબ ઉતર્યા છે, તેઓને તેઓનાજ મલાકવિ દિપકીએ અક્ષરના શત્રુ વર્ણવ્યા છે અને કહ્યું છે કે તેઓ ઇન્દ્રિયાંશના વેરી બનશે. હિંદુસ્તાનમાં

આપણા મનઃશક્તિવાળા ગૃહસ્થોએ જુદો રસ્તો પકડ્યો જોવામાં આવે છે. તેઓ મનને કસરત આપે છે અને પ્રમાણમાં શરીરને ધણી ઓછી અથવા મુદ્દલ આપતા નથી. આવાને આપણે ખોષ બેસીએ છીએ. તેઓના શરીર એકલી મગજમારીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે, કંઈ ને કંઈ રોગ તેઓના શરીરમાં ધર કરે છે અને જ્યારે તેઓનો અનુભવ દેશને ખૂબ કામ લાગે એવો હોય તેવું સમયે તેઓ દેહત્યાગ કરે છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે એકલી મનની કસરત કે એકલી શરીરની કસરત બંને નથી; તેમજ જે કસરત ઉપયોગી નથી એટલે રમતમાં મળે છે તે કસરત બરાબર ગણાય નહિ; પરંતુ જે કસરતમાં મન અને શરીર બંને એકી વખતે અને આખા વખત કેળવાય એજ ખરી કસરત છે અને એવો માણસ તન્દુરસ્ત રહી શકે. આથી માણસ તો બેહુતજ છે.

ત્યારે હવે જે બેહુત નથી તેણે શું કરવું ? ક્રિકેટ વગેરે રમતોથી મળતી કસરત એ બરાબર નથી, એટલે આપણે એવી કસરત શોધવી જોઈએ કે જેથી બેહુતના જોડા કંઈક અર્થ સરે. વેપારી અને ખીજા બધા પોતાના ઘરની આસપાસ વાડી બનાવી શકે છે અને તેમાં ખાદ્યાનું કામ બે કે ચાર કલાક હંમેશાં કરી શકે છે. ફરીવાળા વગેરેને તો પોતાના ધંધામાંજ કસરત મળી રહે છે. આપણે પારકા ઘરમાં રહેતા હોઈએ તો તેની જમીનમાં કેમ કામ કરીએ એ સવાલ ન હોવા જોઈએ. કેમકે એ હલકા મનની નિશાની છે. ગમે તેની જમીનમાં આપણે ખાદ્યા વાવવાનું કામ કરીશું તેથી આપણને કામ-દોળ છે. આપણાં ઘર સુધરશે અને આપણે ખીજાની જમીન કીક રાખ્યાનો સતોષ ભોગવી શકીશું. જેઓને જમીનની કસરત ન મળી શકે અથવા જેઓને તે કાઠપણુ રીતે પસંદ આવે તેમ નથી તેવાઓને સારૂ બે શબ્દની જરૂર છે, જમીનમાં કામ કરવા સિવાય સર્વોત્તમ કસરત ચાલવાની છે. એ કસરતોની રાજ્ય કહેવાય છે અને એ

વાત વાસ્તવિક છે. આપણા ફરીરો અને સાધુઓ ખડુ તન્દુરસ્ત રહે છે, તેના કારણોમાં એક એ પણ છે કે તેઓ ગાડી, ઘોડા વગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરતા નથી. તેઓ પોતાની બધી મુસાફરી પગે કરે છે. ચોરો ફરીને મહાન અમેરિકન થઇ ગયો તેણે ચાલવાની કસરતવિષે ખડુ વિચારવા લાયક પુસ્તક લખ્યું છે. તેણે એમ જણાવ્યું છે કે પોતાને વખત ન મળે એવા બહાનાથી જે માણસ ઘર બહાર નીકળતો નથી, હાલતો-ચાલતો નથી અને લખવા વગેરેનાં કામો કરે છે, તે માણસનાં લખાણો વગેરે પણ જેવો તે મદદી તેવાં મદદાં હોય છે. પોતાના અનુભવવિષે તે જણાવે છે કે તેણે સરસમાં સરસ પુસ્તકો લખ્યાં ત્યારે તે હંમેશાં વધારેમાં વધારે ચાલતો. હંમેશાં ચાર પાંચ કલાક ચાલવું એ તેના મનમાં કંઇજ ન હતું. આપણને ખરેખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જેમ આપણે કામ નથી કરી શકતા તેમજ કસરતને વિષે હોવું જોઇએ. આપણા માનસિક કામનું માપ લેતાં આપણને આવડતું નથી તેથી આપણે જોઇ શકતા નથી કે શારીરિક કસરતવિના કરેલાં માનસિક કાર્યો નીરસ અને નમાલાં હોય છે. ચાલવાથી લોહીનો ફેલાવો ઝપાટાપંધ દરેક ભાગમાં થાય છે, તેથી દરેક અંગની હીલચાલ થાય છે અને બધાં અંગ કસાય છે. ચાલવામાં હાથ વગેરેની હીલચાલ થાય છે એ યાદ રાખવું જોઇએ. ચાલવાથી શુદ્ધ હવા આપણને મળે છે, વળી બહારના ભવ્ય દેખાવો આપણે જોઇએ છીએ. ચાલવું તે હંમેશાં એકજ જગ્યાએ અથવા મક્કીઓમાં હોવું જોઇએ નહિ, પણ ખેતરોમાં અને ઝાડીઓમાં ફરવું જોઇએ. તેથી કુદરતની શોભાની કિંમત કંઇક કરી શકાય છે. એક બે માઈલ ચાલવું તે ચાલવું ગણવાનું નથી, પણ દશ બાર માઈલ ચાલવું એજ ચાલ્યા ગણાય. આવું હંમેશાં જેનાથી ન અને તે દર રવિવારે ખૂબ ચાલી શકે છે. એકદરદી એક અનુભવી વૈદને ત્યાં ગોળી લેવા ગયો. તેને દરદ અજીર્ણનું હતું. વૈદે તેને હંમેશાં થોડું ચાલવાની



સલાહ આપી. દરદી બોલ્યો કે તેનામાં જરાએ તાકાદ નથી. વૈદ સમજ્યો કે દરદી બીકણુ છે, તે તેને પોતાની ગાડીમાં લઈ ગયો. રસ્તામાં ચાલુક જાણી જોઈને પાડી નાખ્યો. વિવેકને ખાતર દરદીને ચાલુક લેવા ઉતરવું પડ્યું. વૈદે પોતાની ગાડી હાંકી મૂકી. બિચારા દરદીને હાંકતા હાંકતા પાછળ જવું પડ્યું. તેને ખૂબ ચલાવ્યા પછી ગાડી પાછી વાળી દરદીને ગાડીમાં લીધા; અને તેને કહ્યું કે તેને ચલાવવો એજ દવા હતી, તેથી વૈદને ધાતકી દેખાવાને જોખમે પણ દરદીને ચલાવવાં પડ્યો. દરદીને પણ કકડાવીને શૂખ લાગી હતી તેથી ચાલુકની વાત ભૂલી ગયો. તેણે વૈદનો ઉપકાર માન્યો અને ઘેર જઈને સંતોષપૂર્વક ખાધું. જેઓને ચાલવાની ટેવ નથી અને જેઓને બદ્ધજમી અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો થાય છે તેઓએ ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો.

## પ્રકરણ ૮ મું-પોષાક

ખોરાક ઉપર આરોગ્યનો આધાર રહે છે, તેમ પોષાક ઉપર પણ કંઈ દરજ્જો રહે છે. જોરી ઓરતો પોતે માનેલી શીભાને ખાતર એવા પોષાક પહેરે છે કે જેથી તેમની કેડ અને પગ સારાં રહે. આથી તેઓ અનેક પ્રકારનાં દરદનાં ભાગી થાય છે. સ્ત્રીનમાં ઓરતોના પગ એટલા નાનુક રાખે છે કે આપણાં બન્ધ્યાના પગ તેથી મોટા હોય છે. આથી સ્ત્રીનની ઓરતોના આરોગ્યને ઘણો ધક્કો પહોંચે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી વાંચનાર તુરત સમજી શકશે કે પોષાકની પસંદગી ઉપર આરોગ્યનો આધાર કંઈક ભાગે પણ રહે છે ખરો. ઘણે ભાગે પોષાક પસંદ કરવાનું આપણે હાથ રહેતું નથી- આપણા વડવા-ઓનો પોષાક આપણે પહેરીએ છીએ અને એમ જણાય છે કે હાલની

દશા પ્રમાણે તેમ કરવાની જરૂર છે. પોષાકનો મુખ્ય મુદ્દો જીવાનું હવે પોષાક આપણે ધર્મ, આપણે દેશ, આપણી જાત વગેરે સૂચવવાની ગરજ સારે છે. વળી મજુર અને મહેતા-મુત્સદ્દીનો પોષાક ભુલો હોય છે. આવી રીતિ વર્તે છે ત્યાં પોષાકનો વિચાર આરોગ્યના સંબંધમાં કરવે; એ મુશ્કેલીભરેલું કામ છે; છતાં કેટલેક અંશે તે વિચાર કરવાથી લાભ થાય.

પોષાક શબ્દમાં પગરખાં અને ઘરેણાં વગેરેનો પણ સમાવેશ આ જગ્યાએ સમજવો.

પોષાકનો મૂળ હેતુ શું છે તે જરા જોઈએ. પોતાની કુદરતી રીતિતર્મા માણસ મિત્રકુલ કપડાં પહેરતો નથી. સ્ત્રી-પુરુષ માત્ર પોતાની એમ ઢાંકે છે, બાકી બધા શરીરના લાગણી રાખે છે. આથી તેની ચામડી કાણુ અને મજબૂત બને છે. તેવાં માણસો હવા-પાણીની ખરદાસ ધણી સારી કરી શકે છે અને એકાએક શરીર વગેરે તેને થતાં નથી. હવાના પ્રકરણમાં આપણે જોઈ ગયા કે આપણે હવા માત્ર નસકોરવડે લઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ ચામડીમાં રહેલાં અગણિત જીવોવડે પણ હવા લઈએ છીએ. ચામડીનું આ મહાન કામ આપણે પોષાક પહેરી રોટીએ છીએ. ઠંડા મુલકનાં માણસો જેમ જેમ આજસુ થતાં ગયાં તેમ તેમ તેઓએ શરીર ઢાંકવાની જરૂર જોઈ, ઠંડી તેઓ સહન ન કરી શક્યાં. પછી તો એ રિવાજ થયો, લોકોએ છેવટે પોષાકને માણસના આશ્રુપણુદ્ય માન્યો. પછી તેથી જાત વગેરે ઓળખાવા લાગી.

અર્થ જોતાં તો માણસને ચામડી આપી ધરતો પોષાક કુદરતે આપ્યો છે. નમ્રદશાનું શરીર કૃષ્ણ છે એ આપણી માન્યતા તે તો વહેંચજ છે. સારામાં સારાં ચિત્રો નમ્રદશાનાંજ જોવામાં આવે છે. પોષાક પહેરી શરીરનાં સાધારણ અંગો ઢાંકવામાં આપણે કેમ જાણે કુદરતનો દોષ જતાવતા હોઈએ નહિ? જેમ આપણી પાસે વધારે પૈસા હોય તેમ આપણે વધારે ટાપટીપ કરતા જઈએ છીએ. ઠોઈકંઈ

રીતે અને કાઈ કંઈ રીતે રૂપ કહાડવા ઇચ્છે છે અને પછી પોતાનું મોં અરીસામાં જોઈ મલકાય છે કે વાહ! હું કેવો રૂપાળો ? આપણું બધાંની દૃષ્ટિ બે ઘણા મહાવરાથી બગડી ન હોય તો આપણે તુરત જોઈ શકીશું કે માણસનું સારામાં સાડું રૂપ તો તેની નમ્રદશામાં રહેલું છે અને તેનું આચેત્ય પણ તેમાં છે. એક પહેરણ પહેર્યું કે તેટલે દરજ્જે રૂપનો ભંગ કર્યો. કેમ જાણે આટલું બસ ન હોય તેથી મરદ અને સ્ત્રી બન્ને જવાહીર પહેરે છે. કંઈ મરદો પગે બેડી પહેરે છે, કાનમાં વાળી લટકાવે છે અને હાથે વીંટી રાખે છે. આ બધાં ગાંઠકીનાં ઘર છે અને શોભા તો તેમાં રી રહેલી છે એ સમજવું રહેલું નથી. ઝોરોતોએ હદ વાળી છે. પગે ન ઉપડે તેવાં કલાં કે ઝાંઝર, કાનમાં પુબ્કળ વાળીઓ, નાકે વળી કુલડાં, હાથે પણ જેટલા દાગીના હોય તેટલા ઝોજા. આ પહેરી શરીરે પુબ્કળ મેલ ચઢાવીએ છીએ. કાનમાં અને નાકમાં તો મેલની સીમા રહેતી નથી. આ મેલી દશાને આપણે શણગાર માની પૈસાના અર્થમાં તણાયા જઈએ છીએ ! ચોરોના ભયથી જીવને જોખમમાં નાખતાં ડરતા નથી. ખરું કહ્યું છે કે અભિમાનથી પેદા થએલી મૂર્ખતાને આપણે દુઃખો વેડી જે કિંમત ભરીએ છીએ તે અઢળક છે. કાનમાં ગુમડાં થવા છતાં બેરીઓએ પોતાના કાનની વાળી કહાડવા દીધી નથી. હાથે ગુમડું થાય, હાથ પાકે પણ બગડી ન કઢાય. અંગળી પાકે પણ હીરાની વીંટી મરદ કે ઝોરત કાઢે તો તેના રૂપમાં ખામી આવે ! આવા દાખલા તો ઘણાઓએ નજરે જોયા હોવા જોઈએ.

પોપાકવિષે બહુ સુધારા કરવા મુશ્કેલ છે, છતાં ઘરેણાંને રંગ આપી શકીએ તેમ છીએ. જરૂર જણાતાં સિવાયનાં કપડાં પણ જતાં ફરી શકીએ તેમ છીએ. રીતરિવાજને અનુસરવા ખાતર કેટલાક કપડાં રાખી બીજાને રંગ આપી શકીએ તેમ છીએ. જેનું મન પોપાક એ માણસનું આભૂષણ છે, એ વહેમમાંથી છૂટું થયું છે, એ

માણસ ધણો સુધારો કરી પોતાનું આરોગ્ય સાચવી શકે છે.

હાલ વળી એવો વાયરો ચાલ્યો છે કે યૂરોપનો પોપાક આપણે પહેરવો એ સરસ છે અને એથી આપણો રૂવાળ પડે તથા આપણને લોકો માન આપે. આ બધું વિચારવાનો આ અવસર નથી. અહીં તો એટલુંજ કહેવું જરૂરનું છે કે યૂરોપનો પોપાક યૂરોપના ઠંડા ભાગોમાં ભલે ચોગ્ય હોય; પણ હિંદુસ્તાનનો પોપાક-ખન્ને હિંદુ અને મુસલમાનનો-હિંદુસ્તાનને સારૂ બંધબેસતો છે. આપણાં લુગડાં છૂટાં હોવાથી હવા આવજાવ કરી શકે છે. સફેદ હોવાથી સૂર્યનાં કિરણો વિખરાઈ જાય છે. કાળા રંગના કપડામાં સૂર્ય હમેશાં વધારે ગરમ લાગશે, કેમકે તેને લાગવાથી કિરણો વિખરાઈ જતાં નથી.

આપણે માથું તો હમેશાં ઢાંકીએ છીએ. બહાર નીકળતી વેળાએ તો જરૂર ઢાંકવાના. પાંચડી એ આપણી ઝોળખ થઈ પડી છે; છતાં ન્યાં પ્રસંગ આવે ત્યાં માથું ખુલ્લું રાખવાથી ફાયદોજ છે. વાળ વધારવા અને પડીયાં પાડવાં એ તો જંગલીપણુંજ જણાય છે. વધારેલા વાળમાં ધૂળ, મેઝ અને લીંપો વાસ કરે છે. માથામાં ગુમડાં ચાય તો તેની માવજત કરવી એ પણ મુશ્કેલ પડે છે. પાંચડી પહેરનારને માથાના વાળ સાહેબ લોકની જેમ વધારવા એ તો અણસમજ જણાય.

પગને વાટે આપણે બહુ દરદના પંખમાં આવી પડીએ છીએ. ખૂટ વગેરે પહેરનારના પગ સુંવાળા થઈ જાય છે. તેમાં પસીનો છૂટે છે અને તે બદબો મારે છે. જે માણસને વાસની પરીક્ષા છે તેનાથી ખૂટ પહેરનાર માણસ ખૂટ અને મોઝાં કઢાડે ત્યારે તેની પડએ ઊભી શકાતું નથી, એટલી વાસ તેના પગમાંથી છૂટે છે. આપણે તો જોડાને કાંટારખાં કે પગરખાં કહીએ છીએ, એટલે કાંટામાં ચાલવું હોય, બહુ તડકામાં કે ટાઢમાં રખડવું હોય ત્યારેજ આપણને જોડા પહેરવાની જરૂર છે અને તે પણ આખા પગને ઢાંકે તેમ નહિ પણ માત્ર તળાઆને ઢાંકે; એટલે જરૂર જણાય ત્યારે માત્ર સંડવ પહેરવા જોઈએ.

જેને માયું દુઃખવાનું દરદ હોય, જેને શરીરની નળખાઈ હોય, જેન પગનો દુઃખાવો હોય અને જેને જોડા પહેરવાની આવડત હોય, તેણે જોડા પહેર્યા વિના ચાલવાનો અખતરો કરી જોવો; એટલે તેને તુરત માલમ પડશે કે પગ ખુલા રાખી, તેને જમીનનો સ્પર્શ થતા દર્દ, તેને પસીનારહિત રાખી આપણે કેટલા ફાયદો તુરત ઉઠાવી શકીએ છીએ. સેંડલ એ બહુ સરસ જોડાની જાત છે અને પ્રમાણમાં સસ્તી જાત છે. આફ્રિકામાં પાંધનટાઉન આગળ ટાપીસ્ટ લોકો જેને જોઈએ તેને સાફ બનાવે છે અને ફ્રિનિકસમાં પણ સેંડલ બની શકે છે. સાધારણ વર્ગ એકલા સેંડલથી ચલવી લે તેટલી તેની હિંમત નહિ આવે. તેવા માણસે પણ જ્યારે જ્યારે પગને છુટા રાખી શકાય ત્યારે તો રાખવાજ અને જ્યારે ખૂટ વિના ચલાવાય અને કંઈક પણ તળીયાને સાફ જોઈએ ત્યારે સેંડલનો ઉપયોગ કરવો.

## પ્રકરણ ૯ મું-ગુહ્ય પ્રકરણ

જેણે આરોગ્યનાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચ્યાં છે તેને મારી વિનંતિ છે કે આ પ્રકરણ વિશેષ ધ્યાનથી વાંચવું અને તે ઉપર ખૂબ વિચાર કરવો. ખીજાં પ્રકરણો હજી આવશે અને તે ઉપયોગી થઈ પડશે, એમ હું માનું છું; પણ આ વિષય ઉપર ખીજાં એકે પ્રકરણ આવના જેવું અગત્યનું નહિ હોય. મેં અગાઉ સૂચવ્યું છે કે આ પ્રકરણોમાં એવી એક પણ બાબત મેં લખી નથી કે જેને વિષે મને જાતિ અતુલવ થયો નથી અથવા જે હું પોતે દબતાપૂર્વક ન માનતો હોઉં.

આરોગ્યનાં ઘણી ચાવીઓ છે અને તે બધી ચાવીઓની જરૂર છે, પણ તેની મુખ્ય ચાવી પ્રહ્લયર્થ છે. સારી હવા, સારો ખોરાક, સાફ પાણી વગેરેથી આપણે આરોગ્ય મેળવી શકીએ; પણ જોટલો

પૈસા કમાઈએ તેટલો ઉડાવીએ તો કંઈ બચતું નથી; તેમજ જેટલું આરોગ્ય મળવીએ તેટલું ઉડાવીએ તો પાસે પુંજી શી રહેવાની છે ? માટે સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને આરોગ્યરૂપી ધન સાચવવાને સારું પ્રહાર્યની સંપૂર્ણ જરૂર છે; એમાં કાંઈએ શક લાવવાનો નથી. જેણે પોતાનું વીર્ય સાચવ્યું છે તેજ વીર્યવાન-બળવાન કહેવાય અને ગણાય.

પ્રત્યયર્થ તે શું ? એ સવાલ યશો. પુરુષે સ્ત્રીનો ભોગ ન કરવો અને સ્ત્રીએ પુરુષનો ભોગ ન કરવો, એ પ્રત્યયર્થ છે. ‘ભોગ ન કરવો’ એટલે એક બીજાનો વિષયની ઇચ્છાએ સ્પર્શ ન કરવો; એટલુંજ નહિ પણ એ બાબત વિચાર પણ નહિ લાવવો-એ બાબતનું સ્વપ્ન પણ ન હોવું જોઈએ. પુરુષે સ્ત્રીને જોઈને ઘેંસા ન થવું અને સ્ત્રીએ પુરુષને જોઈને ઘેલા ન થવું. જે શુદ્ધ શક્તિ આપણને કુદરતે આપી છે તેને દબાવી, આપણા શરીરમાંજ સંગ્રહ કરી, તેનો ઉપયોગ આપણું આરોગ્ય વધારવામાં કરવો; અને તે આરોગ્ય એકલા શરીરનું નહિ પણ મનનું, શુદ્ધિનું અને યાદશક્તિનું.

હવે જરા આસપાસ ફાટુક બને છે તે જોઈએ. નાનાંથી મોટાં બધાં, પુરુષો તેમજ સ્ત્રીઓ, ઘણું ભાગે આ મોહમાં ફાંપેલાં પડ્યાં છે. આપણે એવે સમયે ગાંડાતુર બની જઈએ છીએ. આપણી શુદ્ધિ ઠેકાણે રહેતી નથી, આપણી આંખને પડદા આવી જાય છે, આપણું કામાન્ધ બનીએ છીએ. કામમાં આવી ગયેલા પુરુષોને, સ્ત્રીઓને અને છોકરા-છોકરીઓને મેં તદ્દન બાવરા જેવાં જોયાં છે. મારો પોતાનો અનુભવ તેથી જૂદો નથી. જ્યારે જ્યારે તે દશમાં હું આવેલો છું ત્યારે ત્યારે મારું લાન હું ભૂલી ગયો છું. એ વસ્તુજ એવી છે. આમ એક રતિભાર રાત (સુખ) ને સારું આપણે એક મણુથી વિશેષ બળ એક પળમાં ગુમાવી બેસીએ છીએ. જ્યારે આપણો મદ ઉતરે છે ત્યારે આપણે રંક હાલતમાં રહીએ છીએ. બીજો દહાડો સવારમાં આપણું શરીર ભારે રહે છે, આપણને ખરું ચેત રહેતું નથી, આપણી

કાયા મંદ થઈ ગઈ હોય છે. આપણું મન ટેકાણા વગરનું હોય છે; તે બધું ટેકાણે લાવવા-રાખવા, આપણે હૃદયના કાઢા પીએ છીએ, ગળવેલ કાકીએ છીએ, યાદુતિઓ લઈએ છીએ, વૈદ્યોની પાસે જઈને યુષ્ટિકારક દવા માગીએ છીએ; કયા ખોરાકથી આપણો કામ વધે એ આપણે શોધ્યા કરીએ છીએ. એમ દિવસો જાય છે અને જેમ જેમ વર્ષ જાય છે તેમ તેમ અંજે, અક્કલે હીણા થઈએ છીએ અને ધડપણમાં આપણી બુદ્ધિ ગએલી નેત્રામાં આવે છે.

ખરું જોતાં એમ ન થવું જોઈએ-ધડપણમાં બુદ્ધિ મંદ થવાને બદલે તેજ થવી જોઈએ. આ દેહે મેળવેલો અતુલ્ય આપણને તથા ખીજને ઉપયોગી થઈ શકે એવી આપણી સ્થિતિ રહેવી જોઈએ; અને જેઓ અહ્યયર્થ પાળે તેની તેવી સ્થિતિ રહે છે. તેને મરણનો ભય નથી અને મરણ સમયે પણ તે ઈશ્વરને ભૂલતો નથી. તે ખોટા વલખાં મારતો નથી અને આજ્ઞા કરતો નથી. તે હસમુખે ચહેરે આ દેહને છોડી માલેકને પોતાનો હિસાબ આપવા જાય છે. આજ પુરુષ-આમ મરે તેજ સ્ત્રી. તેઓએજ ખરું આરોગ્ય જાળવ્યું એમ ગણાય.

આપણે સાધારણ રીતે વિચાર કરતા નથી કે આ જગતમાં મોજ-મજ, અદેખાઈ, મોટાઈ, આડંબર, ગુસ્સો, અધીરાઈ, ઝેર વગેરેનું મૂળ આપણે અહ્યયર્થનો લાંબ કરીએ છીએ તે છે. આપણું મન આપણે હાથ ન રહે અને આપણે દરરોજ એક કે વધારે વખત એક બાજક કરતાં પણ બેઠ જતી જઈએ, તો ધંડી જાણ્યે કે અજાણ્યે કયા ગુન્હા નહિ કરીએ-કયું ધોર કર્મ કરતાં અટકીશું ?

પણ આત્મ અહ્યયર્થ પાળનારાને કાણુ જુએ છે ? એવું અહ્યયર્થ જો બધા પાળે તો દુનિયાનું સત્યાનાશ વળે. આમાં ધર્મચર્યા આવી જવાનો સંભવ છે, એટલે તેટલો ભાગ છોડી માત્ર દુન્યવી વિચારણ કરીશું. મારા વિચાર પ્રમાણે આ બંને સવાલનું મૂળ આપણી બીક અને કાયરતા છે. આપણે અહ્યયર્થ પાળવા માગતા નથી એટલે

તેમાંથી નીકળી જવાનું બહાનું શોધીએ છીએ. ધ્વજચર્યા પાળનારા આ દુનિયામાં ઘણાએ પરચા છે, પણ તેને શોધતાં તુરતજ મળતા હોય તે તેનું મૂલ્ય પણ શું હોય? હીરાને મેળવતાં પૃથ્વીના આંતરડામાં હજારો મજૂરોને જોધાઈ રહેવું પડે છે અને ત્યારપછી પણ પર્વત જેટલી કાંકરીઓમાંથી એક મૂકી જેટલા હીરા હાથ આવે છે; ત્યારે ધ્વજચર્યા પાળનારા હીરાને શોધવાને સારું કેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, તે સાચું ત્રિરાશિ બાંધીને જવાય શોધી કાઢવો. ધ્વજચર્યા પાળતાં પૃથ્વીનું નિકંદન વળી જાય તેની સાથે આપણને સંબંધજ ક્યાં છે? આપણે કંઈ ઇશ્વર નથી—જેણે પૃથ્વી બનાવી છે તે પોતાનું સંભાળી લેશે. બીજાઓ પાળે કે નહિ એ સવાલ આપણને કરવાનોજ ન હોય, આપણે વેપાર, વડીલાત વગેરે ધંધામાં પરતાં વિચારતા નથી કે બધા વડીલાકે વેપારી થાય તો શું થાય? છેવટમાં જે ધ્વજચર્યા પાળશે તે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને કાળે કરીને બન્નેને સવાલોનો જવાબ મળી આવશે, એટલે કે તેના જેવા બીજા તેને મળી રહેશે; અને બધા ધ્વજચર્યા પાળે તો પૃથ્વીનું શું થાય તે પણ તે ધોળા દેવસ જેવું જોઈ શકશે.

ઉપરના વિચારો જાગળી માણસો કેમ અસહમાં મૂકી શકે? પરણેલા શું કરે? જેને છોકરાં છે તે શું કરે? જેનાથી કામને વશ નજ રાખી શકાય તે શું કરે? આપણે સરસમાં સરસ શું છે તે નેતું. તે નમુનો આપણી પાસે રાખીએ તો પછી તેની તેવીજ કે ઉતરતી નકલ કરી શકીએ. આજકાલ પાસે અક્ષર લખાવીએ ત્યારે સારામાં સારા અક્ષરનો નમુનો તેની પાસે મૂકીશું તો આજકાલે ઉપરથી પોતાની શક્તિ પ્રમાણે પૂરી કે અધૂરી નકલ કરશે; તેમજ આપણે અખંડ ધ્વજચર્યાનો નમુનો આપણી સામે રાખી તેની નકલ કરવા મથી શકીએ તેમ છીએ. પરંતુ એટલે શું? કુદરતી કાયદો તો એ છે કે ત્યારે સ્ત્રી-પુરુષને પ્રજાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ તેઓ ધ્વજચર્યાને તોડે. આમ



વિચારપૂર્વક ધર્મ જોડું વર્ષ કે ચાર પાંચ વર્ષે એક વેળા અભ્યર્ચનાં તોડે તે તદ્દન ગાંડાં નાંદાં અને, અને તેઓની પાસે વીર્યરૂપી પુંછ કીક એકકી રહી શકશે. લાગ્યેજ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણા જોવામાં આવશે કે જેઓ માત્ર પ્રજાની ઉત્પાદનને ખાતરજ કામભોગ કરતાં હોય; બાકી હજારો માણસો તો કામભોગ માગે છે, ઇચ્છે છે અને કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની ઇચ્છાવિરુદ્ધ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિષય-ભોગ ભોગવતાં આપણે એટલા અધિભારીત બની જઈએ છીએ કે સામેનાનો વિચારજ કરતા નથી. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરુષ વધારે મુન્દેગાર છે. પોતાના ગાંડપણમાં સ્ત્રીની નબળાઈને અને પ્રજાનો ભાર ઉપાડવાની-તેને ઉછેરવાની તેનામાં તાકાદ છે કે નહિ તેનો તેને ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. પશ્ચિમના લોકોએ તો આ બાબતમાં હજી ઓળંગી છે. તેઓ પોતાના ભોગ ભોગવવાને ખાતર ને પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનો ભોગે દૂર રાખવા ખાતર અનેક ઉપચારો વાપરે છે. તે ઉપચારો ઉપર પુસ્તકો લખાયાં છે અને વિષય ભોગવના છતાં પ્રજા ઉત્પન્ન ન થાય એવું બતાવનારા ધર્માર્થીઓ ત્યાં પડ્યા છે! આપણે આત્રા પાપમાંથી હજી તો મુક્ત છીએ; પણ આપણી સ્ત્રીઓ ઉપર બોળે કાઠતાં આપણે ઘડીભર વિચાર કરતા નથી; અને આપણી પ્રજા નબળી, વીર્યહીન, બાયલી અને મુદ્ધિહીન થાય તેની દરકાર પણ રાખતા નથી. જ્યારે જ્યારે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય ત્યારે આપણે ધ્વિરનો પાડ માનીએ છીએ, એ આપણી કંગાળ દશા ઢાંકવાનો એક દસ્તો છે. નબળી, પાંગળી, વિષયી, નમાલી પ્રજા આપણને થાય એને આપણે ઈશ્વરી કૌપ કેમ માનીએ? બાર વર્ષના બાળકને પ્રજા થાય એમાં આપણને શું સુખ માનવાનું હોય? તેમાં ઉત્સવ શો ઉજવવો હોય? બાર વર્ષની બાળા માતા થાય એને મહા કૌપ કેમ ન માનવો? તુરત વાવેલા ઝાડમાં ફળ થાય તો તે નબળું હોય છે એમ આપણે જાણીએ

છીએ, તે જાણે ફળ ન પામે એવા આપણે ઇલાજ લઈએ છીએ; છતાં બાળક સ્ત્રીને બાળક વરથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય અને આપણે ઉગ્મણી કરીએ એ તો બીંત બૂલવા જેવું થયું. હિંદુસ્તાનમાં કે દુનિયામાં નમાસ્ત્ર માણસો કોડીની પેઠે ઉભરાય તેથી હિંદુ-સ્તાનનો કે દુનિયાનો શો ઉદ્ધાર થઈ શકે? પણ આપણા કરતાં સારાં છે કે જ્યારે તેઓને પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની હોય ત્યારે જ નર-માદાનો મેળાપ આપણે કરાવીએ છીએ. મેળાપ પછી તને ગર્ભકાળ તથા જન્મ પછી બચ્ચું ધાવણ છોડી મોટું થાય ત્યાંસુધીનો કાળ તદ્દન પવિત્ર ગણવો જોઈએ, અને પુરુષે તથા સ્ત્રીએ તે કાળ દરમિયાન તો બ્રહ્મચર્યજન પાળવું જોઈએ; તેને બદલે આપણે ધડીલર પણ વચાર કર્યા વિના આપણું કાર્ય કર્યેજ જઈએ છીએ ! આવા રોગી મન આપણાં છે, એવું નામ અસાધ્ય રોગ. એ રોગ આપણને મોતની મુલાકાત કરાવે છે અને મોત થતું નથી ત્યાંસુધી આપણે ઘેલા માણસની પેઠે ભ્રમ્યા કરીએ છીએ. પરણેલા સ્ત્રી-પુરુષોની ખાસ ફરજ છે કે તેઓએ પોતાના વિવાહનો ખોટો અર્થ નહિ કરતાં શુદ્ધ અર્થ કરી જ્યારે ખરેખર પ્રજા ન હોય ત્યારે વારસ ધરતીનેજ પોતે ભેગાં થવું.

આપણી દયામણી દશામાં આમ કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. આપણો ખેડરાક, આપણી રહેણી, આપણી વાતો, આપણી આસપાસના દેખાવાં એ બધાં આપણી વિષયવાસના જન્યુત કળનારાં છે. વળી અરીણીની પેઠે વિષયનો આપણને અમલ ચઢેલો હોય છે; તેવી સ્થિતિમાં આપણે વિચાર કરી પાછા હડીએ એ કેમ અને? પણ જે બનવું જોઈએ તેને વિષે કેમ અને, એવી શંકા ઉઠાવનારને સાડા આ લખાણમાં જવાબ નથી. જેઓ વિચાર કરી કરવું જાણે તે કરવાનો પ્રયત્ન કરવા તૈયાર હોય તેને સાડા આ લખાણ છે. જેઓ પોતાની સ્થિતિમાં સંતોષ માની બેઠા છે તેને આવું વાંચતાં પણ કંટાળો આવશે; પણ

જેઓ પોતાની કંગાલ દશા જોઈ શક્યા છે તે તેથી કંઈક ભાગે કંટાળ્યા છે તેને મદદ કરવાનો આ લખાણનો હેતુ છે.

ઉપરના લખાણ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે જેઓ પરણ્યા નથી તેઓએ આવા કંઈક કાળમાં પરણવું જ ન જોઈએ; અને જો પરણ્યા વિના નજ આલે તો જેમ અને તેમ મોડું પરણવું જોઈએ. પચીસ કે ત્રીસ વર્ષ સુધી ન પરણવાનાં જીવાન પુરુષોએ 'પણ' લેવાં ઘટે છે. આવું કરવાથી આરોગ્ય મળવા ઉપરાંત જે ખીજ ફાયદા મળે તેનો વિચાર આ સ્થળે આપણે કરી શકતા નથી, પણ સૌ કોઈ પોતાની મેળે તે ફાયદા નીપજવી શકશે.

જે માઆપો આ લખાણ વાંચે તેને એટલું કહેવું ઘટે છે કે તેમનાં છોકરાંને અચપણમાંથીજ વિવાહ કે સગાઈ કરી વેચી આપે છે તેથી તેઓ ધાતકી અને છે; તેમાં પોતાનાં અગ્ન્યાંનો સ્વાર્થ તપાસવાને બદલે પોતાનો અંધ સ્વાર્થ તપાસે છે. પોતાને મોટાં થવું છે, પોતાની નાત-જમાતમાં નામ મેળવવું છે, છોકરાંના વિવાહ કરી તમાસો જોવો છે. છોકરાંનું હિત જુએ તો તો તેનો અભ્યાસ તપાસે, તેનું જતન કરે, તેને શરીરકેળવણી આપે. આ જમાનામાં બાળક છોકરાંને પરણાવી ધરસંસારી ખટખટપની જવાબદારીમાં મૂકી દેનાં એથી તેઓનું ખીજું કંઈ મોડું અહિત હોઈ શકે ?

છેવટમાં જે સ્ત્રી કે પુરુષ એક વખત પરણ્યાં છે તેમાં મોતથી વિયોગ થાય ત્યારે તો તેઓએ વૈધવ્ય પાળવું એ આરોગ્યનો ફાયદો છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે જીવાન પુરુષ અથવા સ્ત્રીને વીર્યપાત થવાનો અવકાશ મળવાં જ જોઈએ. ખીજ કેટલાક ડૉક્ટરો એમ પણ કહે છે કે કાષ્ઠપણ રિયાતમાં વીર્યપાન કરવાની જરૂર નથી. આમ ડૉક્ટરો લડી મરે છે ત્યાં આપણે ડૉક્ટરોથી દોરવાઈ આપણા વિચારને ટેકા મળ્યો એમ સમજી વિષયમાં ધીન રહેવાનું સમજીએ એમ નજ થવું જોઈએ. મારો પોતાનો અનુ-

ભવ અને બીજાઓ જેનો અનુભવ હું જાણું છું તે ઉપરથી હું મેધગદરીને કહી શકું છું કે આરોગ્ય જાળવવાને સારું વિધિ કરવાની જરૂર નથી; એટલુંજ નહિ પણ વિધિ કરવાથી-વીર્યપાત થવાથી આરોગ્યને ઘણી નુકસાની પહોંચે છે. ઘણાં વર્ષથી અધ્યાત્મિકી મજબૂતી-મનની ને તનની-એક વખતના વીર્યપાનથી પણ એટલી જતી રહે છે કે તેને પાછી મેળવતાં બહુ વખત જોઈએ છીએ; અને તેટલો વખત જતાં પણ અસહ્ય સ્થિતિ આવીજ શકતી નથી. ભાગેલા કાચને સાંધો મારી તેની પાસેથી કામ ભલે લેા, પણ તે ભાંગેલો તો ગણાશેજ.

વીર્યનું જતન કરવાને સારું સ્વચ્છ હવા, સ્વચ્છ પાણી, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સ્વચ્છ ખોરાક અને સ્વચ્છ વિચારની પૂરી જરૂર છે. આમ નીતિને આરોગ્યની સાથે ઘણો નિકટ સંબંધ છે-સંપૂર્ણ નીતિવાનજ સંપૂર્ણ આરોગ્ય મેળવી શકે. જાન્યા ત્યાંથી સવાર સમજી ઉપરનું લખતું ખૂબ વિચારી જેઓ તે ચૂચના અમલમાં મૂકશે તેઓને પ્રત્યક્ષ અનુભવ મળશે. થોડી મુદત જેણે સ્વચ્છતા જાળવ્યું હશે તે પણ પોતાના મનમાં વધેલું બળ અને શરીરનું બળ, એ બન્ને જોઈ શકશે; અને એક વખત જો તેના હાથમાં પારસમણિ આવશે તો તેને જીવની સાથે જતન કરી સાચવશે. જરાએ ચૂકશે તો તુરત જોઈ લેશે કે તેણે મોટી ભૂલ કરી છે, મેં તો સ્વચ્છતાના અગણિત લાભ વિચાર્યા પછી-જાણ્યા પછી ભૂલો કરી છે અને તેનાં કડવાં પરિણામ પણ જોયાં છે. ભૂલ પહેલાંની મારા મનની ભવ્ય દશા, ભૂલ પછીની મારી દીન દશા, એનો મને તાદશ ચિતાર આવ્યા કરે છે; પણ મારી ભૂલોમાંથી હું એ પારસમણિની દ્રિંસન શીખ્યો છું. હવે અખંડ જાળવીશ કે નહિ એ જાણતો નથી. ઇશ્વરની સહાયથી જાળવવાની આશા રાખું છું. મારા મનને અને શરીરને તેથી થએલા લાભ હું જોઈ શકું છું. હું પોતે બાળપણે પરણેલો, બાળપણે અંધ બનેલો, બાળપણે પ્રજા પામેલો ઘણે વર્ષે જાગ્યો; જાગીને જોયું તો મહા રાતમાં

પડેલો એમ લાગે છે. મારી ભૂલથી અને મારા અનુભવથી જો કાંઈ પણ ચેતી લેશે અને ગાયશે તો આ પ્રકરણ લખીને હું કૃતાર્થ થયો સમજીશ. આ પણ ત્રિરાશી આંધવા જેવી છે. મારામાં ઉત્સાહ થણો કે એમ બહુ માણસોએ કહ્યું છે અને હું માનું છું; માટે મન તો નખળું ગણાતું નથી—કેટલાક તો મને હડીસો ગણે છે. મારા શરીરમાં અને મનમાં રોગો રહેલા છે, પણ મારા પ્રસંગમાં આવેલાના પ્રમાણમાં હું સારી રીતે આરોગ્યવાળો ગણાઉં છું. આ દશા જો હું વીશ વર્ષ સુધી વધારે કે ઓછા વિષયમાં રહ્યા પછી જાગવાથી સાચવી શક્યો છું તો એ વીશ વર્ષ પણ બચાવી શક્યો હોત તો ક્યાં હોત? હું પોતે તો સમજું છું કે મારા ઉત્સાહનો આજે પારજ ન હોત, અને પ્રજ્ઞની સેવામાં કે મારા સ્વાર્થમાં હું એટલો ઉત્સાહ બતાવી શકત કે તેની બરોબરી કરનારની કસોટી થાત. આટલો સાર મારા ભાગેલા દાખલામાંથી ખેંચી શકાય છે. જેઓ અખંડ ધ્યયનમાં પાળી શક્યા છે તેઓનું શારીરિક, મનસિક, નૈતિક બળ જેણે તેયું હોય તેજ વિચારી શકે; તેનું વર્ણન ન થઈ શકે.

આ પ્રકરણ વાંચનાર સમજેલ હશે કે જ્યાં પરણેલાને ધ્યયનમાં પાળવાની સલાહ આપવામાં આવી છે ત્યાં, અને રંગયેશ પુરુષને વૈષ્ણવ્ય ભોગવવાની સલાહ આપી છે ત્યાં પરણેલ કે ન પરણેલ પુરુષ યા સ્ત્રીને બીજે ક્યાંય પણ વિષય કરવાનો અવકાશ હોયજ નહિ. પરંતુ અથવા વેશ્યા ઉપર કુદૃષ્ટિ કરવાથી શું ઘેર પરિણામો આવે છે એ આરોગ્યના વિષયમાં વિચારી શકાય નહિ; એ ધર્મનો અને હિંદી નીતિનો વિષય છે. અહીં તો માત્ર એટલુંજ કહી શકાય છે કે પરસ્ત્રી અને વેશ્યાગમનથી માણસો વિસ્ફોટક આદિ નામ ન લેવા યોગ-નીત્ય દરદોષી પીડાએલા અને સડતા જાવામાં આવે છે. કુદરત એવી દયા કરે છે કે તેવાં સ્ત્રીપુરુષોને તુરંતજ બા પાડે છે. તેમ છતાં તેઓ સનેલા રહે છે અને પોતાનાં દરદોષો સાથે દયા શોધવા

ડૉક્ટરોને ત્યાં ભટક્યા કરે છે ! જ્યાં પરસ્ત્રીગમન ન હોય ત્યાં પચાશ ટકા વેદો અને ડૉક્ટરો નકામા થઈ પડે. એ દરદોએ માણસગતને એવી ભીડી છે કે વિચારશીલ ડૉક્ટરો જાણુવે છે કે તેઓની શોધો છતાં પણ જો પરસ્ત્રીગમનનો સડો ચાલ્યા કરશે તો પ્રજાઓનો ઝુપાટાભર અંત આવશે. એથી ચતા રોગોની દવાઓ એવી ઝેરી છે, કે જે તે રોગનો નાશ થયો એમ લાગે તો ખીજા ઘર કરે છે અને તે પેટી દર પેટી ઉતરે છે.

હવે પરણેલાને બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો ઉપાય બતાવી આ ધાર્યા કરતાં લંબાએલું પ્રકરણ બંધ કરીએ. ખોરાક, હવા અને પાણીના નિયમો જાળવ્યાથી પરણેલા માણસો બ્રહ્મચર્ય જાળવી શકે નહિ. તેઓએ પોતાની સ્ત્રીની સાથેની એકાંત તજવી જોઈએ. વિચાર કરતાં દેખાશે કે સ્ત્રીની સાથે વિષય ભોગવવા સિવાય એકાંતની જરૂર હોય નહિ. રાત્રિએ સ્ત્રી-પુરુષે જુદી ઓરડીઓમાં સૂવું જોઈએ. દિવસના બન્નેએ સારા ધંધામાં અને સારા વિચારોમાં નિરંતર રોકાએલાં રહેવું જોઈએ. પોતાના નુવિચારને ઉત્તેજન મળે તેવા પુસ્તકો વાંચવાં; તેવા પુરુષોનાં ચરિત્રો વિચારવાં; અને ભોગમાં તો દુઃખજ રચું છે એ વિચાર વારંવાર કરવો. જ્યારે જ્યારે વિષયની ઇચ્છા થઈ આવે ત્યારે ત્યારે તેણે ઠંડા પાણીથી નહાઈ લેવું. આમ કરવાથી શરીરમાં જે મહા અગ્નિ રહ્યો છે તે બીજું અને સારું રૂપ પકડી પુરુષ અને સ્ત્રી બન્નેને ઉપકારી થઈ પડશે અને તેઓના ખરા સુખમાં વધારો થશે. આવું કરવું એ મુશ્કેલ છે, પણ મુશ્કેલીઓ જીતવાને તો આપણે જન્મ્યા છીએ; આરોગ્ય મેળવવું હોય તેણે આ મુશ્કેલી જીતવીજ પડશે.

### પ્રકરણ ૧૦ મું-હવાના ઉપચાર

આરોગ્ય કેમ જાળવી રાકાય, તેનો જ્ઞાની ઉપર આધાર રહે

છે; અને આરોગ્ય સંધરી રાખવાને સારું શું કરવું જરૂરનું છે, તે આપણે વિચારી ગયા. જો બધાં માણસો આરોગ્ય જાળવવાના બધા નિયમો હંમેશાં જાળવે અને આરોગ્ય સંધરી રાખવાને સારું અખંડ અભ્યર્થ પાળે તો હવે જે પ્રકરણો આવે છે તેની જરૂર હોયજ નહિ; કેમકે તેવા માણસને શારીરિક કે માનસિક ઉપાધિ સંભવતી નથી; પણ એવાં સ્ત્રી-પુરુષ આપણને જાગ્યેજ મળી આવે છે. એવો નસીબદાર માણસ કોઈકજ નહોતો કે જેને કોઈપણ વ્યાધિ કદિ ન થયો હોય. સાધારણ માણસ તો હંમેશાં વ્યાધિમાં પીડાએલો રહે છે. એવો માણસ પહેલાં ભાગમાં બતાવેલા નિયમો જેટલે દરજ્જે જાળવે તેટલે દરજ્જે આરોગ્ય મેળવે; પણ આવા માણસને કંઈ વ્યાધિ થઈ આવે ત્યારે જો તેને સાધારણ ઉપચારોનો અનુભવ હોય તો તે ગાભરો ન બનતાં, વૈદ દર્દીમ આગળ ન દોડતાં તુરત ઉપાય લઈ શકે એવા હેતુથી હવેનાં પ્રકરણો લખાશે.

આપણે જોઈ ગયા છીએ કે હવા એ આરોગ્ય સાચવવાને સારું પહેલી અગત્યની વસ્તુ છે, તેમજ હવા એ રોગ નસાડવાને સારું પણ બહુ કિંમતી વસ્તુ છે. જેમકે કોઈ માણસના સાંધા રહી ગયા હોય તેને ગરમ હવાની બાફ આપવામાં આવે તો તેને તરત પસીનો છુટશે ને સાંધા ઢીલા થશે. આવી રીતે જે બાફ દેવામાં આવે છે તેને ‘ટરફીશ બાથ’ કહે છે.

જે માણસનું શરીર અત્યંત આગળે જ એવું ધમતું હોય તેને જો તદ્દન નગ્ન દશામાં, ખુલ્લી હવામાં સવાડવામાં આવે તો તેની ગરમીનું માપ એકદમ ઊતરી જશે. તેને બેચેની મટશે ને બ્યારે તેનું શરીર ઠંડું થાય ત્યારે તેને ઓઢાડવામાં આવે તો તેને પસીનો છુટશે ને તાવ જશે. આપણમાં એવી માન્યતા છે કે તાવ આવે ને દરદી ગરમીથી અટકાય તોપણ બારી બારણાં બંધ કરવાં જોઈએ, તેનાં કાન માથું છુંગવાં જોઈએ, ને તેને ખૂબ ઓઢાડવું જોઈએ: આ માન્યતા તદ્દન

વહેમ છે. આથી દરદી અકળાય છે ને નળજો પડે છે. આવી રીતે તેને યુગવાથી કેટલીક વેળા પસીનો છુટી યંત્રનો પારો માપવાથી ઝડેલો જણાતો નથી, પણ તેથી દરદી નળજો પડે છે. ગરમીનો તાવ હોય ત્યારે ઉપર ખતાવેલો હવાનો ઉપચાર કરતાં કોષપણુ માણસે ડરવાનું નથી. તેનો ફાયદો તે તુરતજ જોઈ શકશે—તેમાં જરા પણ નુકસાન થનારું નથી. માત્ર એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દરદી પોતે ખુલ્લો રહી ધૂળ નહિ. જો દરદીને કંડી લાગે તો સમજી લેવું કે તેને સખત અકળામણુ નથી થતી. જો દરદી નમ દશામાં બહાર ન રહી શકે તોપણુ તેને બહાર ખુલ્લી હવામાં ઢાંકીને સૂવાડવામાં તો કોઈ કાળે નુકસાન નથી.

લાંબી મુદતના તાવ અથવા બીજા દરદીને સાફ હવા બદલવી એ અકસરીર ધલાજ છે. હવાફેર કરવાનો રિવાજ એ હવાના ઉપચારનું અંગજ છે. ઘણી વખત ઘર બદલવાનો રિવાજ હોય છે; કેટલાક એવું માને છે કે જે ઘરમાંથી માંદગી ન જાય તેમાં જૂત-પહીત હોય છે, આ તફત વહેમજ જણાય છે. જૂત-પહીતપણું હવાના બિગાડમાં રહેતું હોય છે; એટલે ઘર બદલવાથી હવા બદલાય છે, એજ મોટો ફાયદો છે. હવાનો આપણા શરીર સાથે એવો ધાડો સંબંધ છે કે જરા પણ તેમાં ફેરફાર થાય તો તેનું સાફ કે નહાઈ ફળ આપણને મળ્યા વગર રહેતું નથી. પૈસાદાર માણસો દૂર દેશ જઈ શકે. ગરીબ માણસ પોતાને ગામથી નજીકને ગામ જાય અથવા બીજા ઘરમાં જાય તોપણુ ફાયદો મેળવે. એક કોટડીમાંથી બીજી કોટડીમાં દરદીને લાવવાથી પણ કંઈક ફાયદો થાય છે. ઘર કે કોટડી કે ગામનો ફેરફાર કરતાં, જે જગ્યાએથી જતા હોઈએ ત્યાંની હવા વધારે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ, એ ચેતવણી આપવાની જરૂર હોય નહિ. ભેજવાળી હવામાં થએલી માંદગી વધારે ભેજવાળી હવામાં ફેરફાર કરવાથી જવાની નથી. કેટલીક વેળા હવાફેરનું પરિણામ સાફ મળતું નથી,



તેનું કારણ એ છે કે વગર સમજે હવાફેર કરવામાં આવે છે. વળી કેટલીક વેળા ફાયદો થતો નથી, તેનું કારણ એ હોય છે કે હવા તે સારી હોય પણ ખીજ સાવચેતીઓ જળવાતી નથી અને તેને લીધે હવાફેરથી થતો ફાયદો જતો રહે છે.

આ પ્રકરણને પહેલા ભાગમાં હવાવિષે જે પ્રકરણ અપાયેલું છે તેની સાથે સરખાવવાની વાંચનારને ભલામણ છે. આગલા પ્રકરણમાં હવાનો આરોગ્ય સાથેનો સંબંધ બતાવ્યો છે અને હવાવિષે સામાન્ય વિચાર કર્યો છે. આ પ્રકરણમાં હવાનો ઉપચાર તરીકે વિચાર કર્યો છે. આગળું પ્રકરણ આની સાથે વાંચી જવાથી આ વધારે સમજી શકાશે.

## પ્રકરણ ૧૧ મું--પાણીના ઉપચાર

હવા પોતાનું કામ અદ્યક્ષ રીતે કર્યા કરે છે, એટલે હવાના ઉપ-આરોની ખુબી આપણે બરાબર પારખી શકતા નથી; પણ પાણીની અસર અને પાણીનું કામ આપણે બેઠ્ઠી શકીએ છીએ, તેથી તેની ખુબીઓ તુરત બેઠ્ઠી શકાય છે.

પાણીનો ઉપચાર વરાળવાટે થોડો ધણો સૌને માલમ છે. તાવમાં દરદીને આપણે બાફ આપીએ છીએ માથાનો કંઠો બહુ સખત ચડ્યો હોય તો તે વરાળથી ધણીવાર મટે છે. સંધિવાથી સંધિ જલાઇ ગયા હોય અને દરદીને તુરતની આશાએ આપતી હોય તો તેને વરાળ આપી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં નવરાવવાથી ધણે ફાયદો થાય છે. શરીર ધણું ગુમડાં થયાં હોય તેને મલમ પોટીસથી પહેંચી ન શકાય, પણ તેને વરાળ આપી હોય તો ગુમડાં એકદમ નરમ પડે છે. બહુ થાકેલો માણસ જે વરાળ લે અથવા ગરમ પાણીથી

નાહી પછી તુરત ઠંડા પાણીમાં નહાય તો તેનું શરીર હલકું થશે અને તેનો થાક ઉતરશે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તે વરાળ લઈ ઠંડા પાણીથી નાહી ખુલ્લી હવામાં સૂશે તો તેને ઘણું ભાગે તુરતજ નિદ્રા આવશે.

વરાળનો જ્યાં ઉપયોગ કરીએ ત્યાં બહુ કરીને ગરમ પાણીનો પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે, એટલે વરાળ અને ગરમ પાણી વચ્ચે ભેદ રાખવાની જરૂર નથી. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ ઉપર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થશે. ઉકળતું પાણી બાટ-લીમાં કે લાડલીમાં ભરી પેટ ઉપર નાટું કેપડું રાખી શેક આપી સકાય. કેટલીક વેળા ઉલટી કરવાની જરૂર પડે છે. ખૂબ ગરમ પાણી પીવાથી ઉલટી થઈ શકે છે. જે માણસને કમજોર રહેતી હોય તે જો સૂતી વેળા કે સવારના ઉઠીને ઘાતણુ કરી ગરમ પાણી પી જશે તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. સર ગોર્ડન સ્પ્રિંગ જે એક વેળા કેપના પ્રધાન હતા તે બહુ સારી તંદુરસ્તી જળવતા. તેમને કાંઈએ પૂછ્યું કે તેનું મુખ્ય કારણ શું ? તેનો તેમણે જવાબ આપ્યો કે “હું સૂતી વેળા એક પ્યાલો, ને સવારના ઉઠી વેળા એક પ્યાલો ગરમ પાણી પીઉં છું, તેથી આવી સારી તંદુરસ્તી રહે છે.” કેટલાક માણસોને આ પીધા પછીજ દસ્ત ઉતરે છે, તેઓ અજાનપણે માને છે કે મ્હા તેનું કારણ છે; પણ ખરું જોતાં આ તો નુકશાન કરે છે-કારણ તો આમાં રહેલું ગરમ પાણી છે.

આફ કે વરાળ લેવાને સાફ ખાસ યોગદાં આવે છે, પણ તે લેવાની સાધારણ રીતે જરૂર હોતી નથી. એક ખુરશી નેતનની કે લાકડાની બેઠકની લઈ તેની નીચે સ્પિરિટનો કે ઘાસલેટનો ચૂંસો અથવા બળા રહેલાં લાકડાં કે કોલસાની નાની સગડી રાખવી. સગડીની ઉપર નાની તપેલી પાણી ભરીને મેલવી ને તેને ઢાંકવી. ખુરશીપર એક ગોઢી અથવા કામળ મૂકવી, તે કામળ આગળના ભાગ ઉપર એવી

લટકવી જોઇએ કે દરદીને સગડીની કે વરાળની દાઝ ન લાગે. પછી દરદીને ખુરશીપર બેસાડવો અને તેની આસપાસ ચોક્કાળ કે કામળા લપેટવી. એ પછી તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ખસેડી લેવું એટલે દરદીને ખાફ લાગવાનું શરૂ થશે. દરદીનું માથું પણ ઢાંકવાની આપણામાં રીત છે પણ તેમ કરવાની જરૂર નથી. શરીરમાં ગરમી આવે છે તે માથા સુધી ચઢે છે તે મોંપર મોતીયાં બાજે છે. દરદી ઉઠી ન શકે એવી સ્થિતિમાં હોય તો તેને નેતરના કાચપર કે લોખંડના ખાટલાપર સૂવાડીને ખાફ આપી શકાય. તેમ કરવું હોય ત્યારે પણ કામળાઓ એવી રીતે રાખવી કે તાપ અને વરાળ બહાર ન નીકળી જાય. વરાળ આપતાં દરદી દાઝે નહિ અથવા કામળા વગેરે સળગી ન ઉઠે એ બરોબર સંભાળવાની જરૂર છે. વળી બહુ નાનુંક તબીયતનો દરદી હોય તેને વરાળ દેતાં બહુ અચકાવું. વરાળમાં જેમ ફાયદા છે તેમ ગેરફાયદા પણ રહેલા છે. વરાળ લીધા પછી માથુસ હમેશાં નખજો પડે છે. એ નખજોાઇ લાંબી ચાલતી નથી, પણ જો હમેશાં વરાળ લેવાની ટેવ પડે તો માથુસ જરૂર નીચોવાઇ જાય; તેથી વરાળનો ઉપયોગ ધણી સાવચેતીપૂર્વક કરવાનો છે. વરાળ શરીરના અમુક ભાગને પણ આપી શકાય છે; જેમ કે માથું દુખતું હોય તો આખા શરીરને આપવાની જરૂર નથી. સાંકડી ડોકવાળી માટલીમાં કે કીટલીમાં પાણી ઉકાળી તેની ઉપર માત્ર માથું ધરવું ને માથે લુગડું અથવા ઢાંકતું એટલે નસકોરાંવાટે માથામાં વરાળ ચડશે. નાક બંધાઇ ગયું હોય તો આ પ્રમાણે વરાળ લેવાથી તુરત છૂટે છે. સોજે અમુક ભાગમાંજ ચઢ્યો હોય તો તેને ઉતારવા સાફ તેટલોજ ભાગ વરાળમાં રાખવો.

ગરમ પાણી અને વરાળના ફાયદા ધણાં માથુસ સાધારણ રીતે સમજે છે, પણ ઠંડા પાણીના ફાયદા સમજનાર ધણાં થોડાં જોવામાં આવે છે. છતાં ઠંડા પાણીમાં જે અસર રહેલી છે તે ગરમ પાણીમાં

નથી. એમ કહી શકાય કે ઘણું ભાગે ઠંડા પાણીની અસર આપણને તાકાદ અપનારી છે. નળનામાં નળના માણસની ઉપર આપણે ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરી શકીએ છીએ. ગરમ તાવને સાફ, શીતળાને સાફ, શીતળા વગેરે ચામડીના વ્યાધિઓને સાફ ઠંડા પાણીમાં બોળેલી ચાદર લપેટવાનો ઉપચાર અકસીર છે. તેની અસર લગભગ અનકારિક છે અને ગમે તે માણસ તેની અજમાયેશ કંઈ પણ જોઅમ વિના કરી શકે છે. માણસને તમરી આવી હોય, સન્નિપાત થયો હોય તે વેળા અરફના પાણીમાં બોળેલુ લુગડું માથાપર મૂકવાથી દરદીને શાંતિ મળે છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસને પેટે અરફના પાણીમાં બોળેલો પાટો મૂક્યો હોય તો દસ્ત આવવાનો સંભવ છે. જેને વીર્યપાત થયો હોય તે માણસ પેડુપર હંમેશાં ઠંડા પાણીના પાટા બાંધી સૂવે તો ઘણી વેળા ફાયદો થાય છે. હરકોઈ જગ્યાએ લોહી પડતું હોય ત્યાં અરફના પાણીનાં પોતાં મૂકવાથી લોહી બંધ થશે નસકોરી ફૂટતી હોય તેને માથાપર ખૂબ ઠંડું પાણી ઝપાટાબંધ ઊંટવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. નાકનો વ્યવિ હોય, જેને સળખમ થયું હોય, જેને માથાનો કઢો હોય તે માણસ જો હંમેશાં એ વખત નાકેથી પાણી ચઢાવે તો તેને ઘણુંજ ફાયદો થશે. એક નસકોઈ બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ચઢાવી શકાય અને પછી બંધ કરેલ નસકોરેયા કહાડી શકાય. વળી બન્ને નસકોરેથી પાણી ચઢાવી મળેથી પણ કહાડી શકાય. નાક બીજી રીતે સાફ હોય તો નકેથી ચઢાવેલુ પાણી પેટમાં નળ તેથી જરાએ ડર ખાવા જેવું નથી. નાકમાં પાણી ચઢાવી તેને સાફ રાખવાની ટેવ ઘણી સરસ છે. જેને પાણી ચઢાવવાની કળ ન આવડે તે નાકની પીચકારી મેળવી પાણી ચઢાવી શકે છે, પણ એ ચાર વખત પ્રયત્ન કરવાથી પાણી ચઢાવવાની કળ તુરત આવડી જશે. આ બધી લેવું એ દરેક માણસને જરૂરનું છે, કેમકે માથાના વ્યાધિ આવા સહેલા ઉપાયથી ઘણી વેળા

તુરત બંધ થઈ શકે છે. નાકેથી ખરાબ વાસ આવતી હોય તોપણ આ ઇલાજ કામનો છે. કેટલાકને નાકેથી છોડાં પડે છે, તેને સારૂ નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા એ રામબાણુ છે.

ઘણા માણસો પાણી પૂઠેથી લેતાં અચકાચ છે, તેથી શરીર નબળું પડી જાય એમ પણ કેટલાક કહે છે; પણ આ તદ્દન વહેમ છે. તુરત દસ્ત લાવવાને સારૂ પૂઠેથી પાણીની પીચકારી લેવા જેવો ખીજો. એકે ઇલાજ નથી. ઘણાં દરદોને સારૂ જ્યારે ખીજા ઇલાજ કામ કરતા નથી ત્યારે આ ઇલાજ કામ કરે છે. આ ઇલાજથી મળ તદ્દન સાફ થઈ જાય છે અને શરીરમાં નવું ઝેર જામતું નથી. જેને બાદી હોય, વા હોય, હોજરીના બિગાડથી થયેલું કંઈ પણ દરદ હોય તેણે પૂઠેથી એ રતલ પાણીની પીચકારી લઈ જોવી, એટલે તુરત પારખું થઈ રહેશે. આ વિષય ઉપર એક માણસે પુસ્તક લખેલું છે. પોતે ઘણાં ઓસડો કરવા છતાં બદ્દજમીયાંથી મુક્ત થતોજ ન હતો. શરીર નખાઈ ગયું હતું અને પીજો થઈ ગયો હતો. પીચકારી શરૂ કર્યા પછી તેની ભૂખ ઉત્તરી અને થોડી મુદતમાં તેની તબીયત ઘણીજ સરસ થઈ. કમળા જેવું દરદ પીચકારીથી તુરત નાબૂદ કરી શકાય છે વધુ વખત પીચકારી લેવી પડે તો ઠંડા પાણીની લેવી એ ઠીક છે. ગરમ પાણીની પીચકારી વારંવાર લેવાથી નખખાઈ આવવાનો સંભવ રહે છે; પણ એ દાષ પીચકારીનો નથી.

ઘણા અખતરાઓ કરી કયુની કરીને જર્મને શોધ્યું છે કે દરદોને સારૂ પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઇલાજ છે આ ખામતનાં તેનાં પુરતંકાનો ઘણી ભાષામાં તરજુમો થયો છે. હિંદુસ્તાનમાં પણ તેના તરજુમા થયા છે. તેની માન્યતા એવી છે કે બધાં દરદાનું મૂળ હોજરી છે. હોજરીની અંદર તાવ હોય તો અહારના ભાગમાં ચુમડાં, વા કે બીજી રીતે દરદો ફૂટી નીકળે છે; અથવા તાવ અહાર નીકળી આવ્યું શરીર તપાવે છે. કયુનીની પહેલાં લખનારા-

ઝોઝે પાણીના ઉપચારોવિષે ધણુ લખ્યું છે, ‘પાણીના ઉપચારો’એ નામનું એક ધણું જૂનું પુસ્તક છે; પણ ક્યુનીના પહેલાંના કોઈએ પણ દરદની એકતા ઉપર એટલું વજન મૂક્યું નથી; કોઈએ અર્ધા દરદની મૂળ ઉત્પત્તિ હોજરીવાટે છે એમ અતાવ્યું નથી. ક્યુનીની માન્યતા સર્વોં શે સાચી છે એમ માની લેવાની આપણને જરૂર નથી, તેવિષે વિચારમાં પડવાનું એ નથી; પણ એટલું તો ચોક્કસ જણાય છે કે ધણું દરદોને વિષે ક્યુનીના વિચાર ને ઉપચાર લાગુ પડે છે. આવો અનુભવ હજારો માણસોને થયો છે. ડરખનના મહુમ માજીસ્ટ્રેટ મી. ડીટ્રનને ધનુર્વા થયો હતો, તે અપંગ બન્યા હતા, તેણે ધણુ ડોક્ટરોના ઇલાજો કરેલા; પણ તેમાં નિષ્ફળ ગયા પછી તેને કોષ્ટએ ક્યુનીને ત્યાં જવા સૂચવ્યું. ત્યાં જઈ સાંજ થઈ આવીને તે ધણુ વર્ષ ડરખનમાં રહ્યા હતા. તે હમેશા ધણુ માણસોને ક્યુનીના ઉપચારો અજમાવવાની સલાહ આપતા. ક્યુનીના ઉપચાર કરનારી સંસ્થા પણ નાતાલમાં છે. તે સ્વીટ વોટર્સ કરીને રેશન છે ત્યાં છે. આ તો તેના ફેલાવાનો એકજ દાખલો છે, પણ આવા દાખલા ધણુ જોવામાં આવે છે.

ક્યુની લખે છે કે, હોજરીનો તાપ હોજરીને ઠંડક આપવાથી મટે છે, અને તેટલા સાડ તેણે એમ અતાવ્યું છે કે હોજરીને તથા હોજરીની આસપાસના ભાગને ઠંડક મળે તેવા સારી રીતે ઠંડા પાણીના બાથ લેવા. નેવા બાથ સગવડતાથી લેવાય તેને સાડ તેણે ખાસ ટીનના બાથ બનાવ્યા છે; પણ આપણે તેના વિના ચલાવી શકીએ તેમ છીએ. છત્રીશ ઇંચના કે તેથી નાના-મોટા, પુરુષ કે સ્ત્રીના કદના ત્રમાણમાં પતરાંનાં ટબ-લંબગોળ વાસણો આવે છે તે ક્યુની બાથ લેવાને સાડ બસ છે. તેવાં ટબને પોણે ભાગે ઠંડા પાણીથી ભરવાં અને પછી તેમાં દરદીને એવી રીતે બેસાડવો કે તેના પગ બહાર એક પાટલી ઉપર રહે ને ધડ પાણીની બહાર રહે. કુંડીથી સાથળ

સુધીનો ભાગજ પાણીમાં રહે. દરદીએ પાણીમાં તદ્દન નમકશામા ખેસતું જોઈએ. ઈંડક લાગે તો પગે કામળી ઢાંકવી ને ધડ ઉપર કામળી ઢાંકવી. ખમીશ કે કબજે પહેરી શકે છે ને તે પાણીની બહાર રાખી શકાય છે. આ બાથ અજવાળું, હવા ને તડકા આવી શકે અને લેતી વખતે આવે એવી ફાટડીમાં લેવો જોઈએ. દરદી ટપમાં ખેડા પછી પોતે પેકુ ઉપર પાણીની અંદર એકનાના ખડખડા રૂમાલવતી હળવેથી ધસે અથવા ખીખ પાસે ધસાવે. આ પ્રમાણે તે બાથ પાંચ મિનિટથી ત્રીસ મિનિટ લગી કે વધારે વારસુધી લઈ શકાય છે. તે બાથથી કેટલીક વેળા તાત્કાલિક અસર થાય છે. દરદીને બાદી હોય તો એકદમ વા સરવા લાગે છે અથવા ઓડકાર આવે છે. જો તાવ હોય તો શીશીમાંનો પારો પાંચ મિનિટ બાથ લીધા પછી એક બે ડીઝી કે વધારે જરૂર ઉતરશે. તેથી દસ્ત સાફ આવશે. ચાકિલા માણસનો થાક ઉતરશે. જોને મુદ્દલ ઉંઘ ન આવતી હોય તેનું મગજ શાંત પડશે અને ઉંઘ આવશે. જોને બહુ ઉંઘ હશે તે જગૃત થશે ને તેનામાં ચેતન આવશે. આમ ઉપરથી જણાતાં પર સ્પર્શ વિરોધી પરિણામો આવી શકે છે. આનું કારણ ઉપર આવી ગયું. બહુ આળસ અથવા બહુ જગૃતિ એ એકજ કારણનાં જૂદાં પરિણામો છે-તેમાં વિરોધ માત્ર દેખીતો છે. અતિસાર-હાથધોણું અને બંધકાશ-પાયખાતું ન આવવું કે ઓછું આવવું, એ બન્ને અપચાનાં પરિણામ છે. કેટલાકને કબજીયત થશે તો કેટલાકને હાથ-ધોણું થશે. બન્નેની ઉપર બાથની ધણીજ સરસ અસર થાય છે. ધણા જૂના હરસ તે બાવા બાથથી અને તેની સાથે ખોરાક વગેરેના ઉપચારથી બંધ થઈ શકે છે. મોળ આવતી હોય ને માણસ આ બથ શરૂ કરશે તો પુરત ધણે ભાગે મોળ બંધ થશે. નખળા માણસો આ બાથ લેવાથી તાકાદવાન થાય છે. ધણાઓને સંધિવા આ બાથથી મટેલો છે. રક્તસ્રાવને સારૂ આ બાથ સરસ છે, તેમજ લોહીબિગાડમાં

પણ તે ઉપયોગી છે. માથુ દુઃખતુ હોય તે માણુય આ બાથ લેશે તો તેને દુઃખાવો તુરત હળવો પડશે. કયુની પોતે તો આ બાથને કેનસર જેવા લયંકર રોગોમાં પણ અમૂલ્ય ગણે છે. હમેશવાળી ઓરત આ બાથ લે તો તેને બાળકની ઉત્પત્તિ વેળા થોડું દુઃખ વેડવું પડશે. આ માથ બાળક, જુવાન, બુઢા, સ્ત્રી, પુરુષ, બધાં લઈ શકે છે.

આ ઉપરાંત બાથ લેવાની બીજી યુક્તિ છે તે કેટલાંક દરદીને મારે અકસીર ઇલાજ છે. તે 'વેટ શીટ પેક' કહેવાય છે. તેનો તર-જુમે ભીજવેલા ઓછાડતું બંધન એમ થાય. તે બાથ લેવાની આ રીત છે. માણુસ ચતો સૂઈ શકે એટલું લાંબું એક ટેબલ કે પાટ અને ત્યાંસુધી ખુદી હવામાં ગોઠવવી. તેની ઉપર ચાર અથવા તો હવાના પ્રમાણુમ વધારે-ઓછી કામળો લટકતી પાથરવી. તેની ઉપર જડામે મોટા સાફ ઓછાડ ઠંડા પાણીમાં બરોબર ભીજવી નિતારીને પાથરવા. માથા તરફ એક તકીઓ કામળ નીચે મૂકવો. હવે દરદીને તમ કરવો. કેડે બહુ નાનો રૂમાલ કે કડકો વીંટવા હોય તો વીંટી શકે છે. ઉપર મુજબ તૈયાર કરેલી ચાદરની વચ્ચે તેને ચતો સૂવા-હવો. બન્ને હાથ બાજુએ રાખવા તે બન્ને મેરથી કામળ તથા ચાદર તેના શરીર ઉપર એક પછી એક લપેટી લેવાં. પગ તરફનો ભાગ પગ ઉપર બરોબર લપેટવો. તડકો હોય તો દરદીના મોં ને માથાપર ભીજવેલો રૂમાલ લપેટવો. નાક હમેશાં ફટ્ટુ રાખવું. દરદીને એક પગવાર અમકા લાગશે, પછી બહુ આરામ લાગશે તે શરીરને સારી લાગે તેવી ગરમી થશે. આવાં સ્થિતિમાં દરદી પાંચ મિનિટથી એક કલાક સુધી કે વધારે વાર રહી શકે છે. છેવટે તેને ગરમ એટલી થાય છે કે પસીનો છુટે છે. વજી વેળા દરદી આવી સ્થિતિમાં સૂઈ જાય છે. દરદી બાની ચાદરમાંથી નીકળે એટલે તેને ડા પાણુથી નવરાવવાની જરૂર છે. ચાનડીનાં અનેક દરદી ઉપર આ કારે ઇલાજ છે. ખુજલી, મદર, અળાદ, અછબડા, શીતળા,



સાધારણ ગુમડાં, તાવ વગેરે દરદોમાં આ ચાદરખંધન ઘણાં ગુણુ કરે છે. શીતળા ગમે તેવા ભયંકર હોય તોપણ આ ઉપચારથી ઘણે ભાગે નાબૂદ થઈ શકે છે. શીળસ થયું હોય તો એક કે બે વખત આવા ખાથ લેવાથી મટી જાય છે. આ ખાથ લેતાં-લેવાડાવવાનું દરેક જણુ ઘણી સહેલાઈથી શીખી શકે છે, અને બધા જાતિ-અનુસારે તેની કિંમત આંધ્રી શકશે. આ ખાથમાં ચાદરમાં બધો ચામડીનો મેલ ભરાઈ આવે છે, એટલે એક વખતે વપરાએલી ચાદરને ઉકળતા પાણીમાં ખૂબ ઘોયા વગર તેજ દરદીને સાફ કે બીજાને સાફ કદિ ન વાપરવી જોઈએ.

છેવટમાં ઉપરના પાણીના ઉપચારોવિષે એટલું યાદ રાખવાની જરૂર છે કે તે ખાથ એકલા અપાતા હોય તે ખોરાક કસરત વગેરેની મજાળ ન ગમી રોય તો તેનો પૂરો કે બીજકુલ ગુણુ માલમ પડે નહિ. સંધિવાવાળો માણસ કયુની ખાથ અથવા ચાદરખંધન લે પણુ ખોરાક ન ખાવાનો ખાથ, ખુદ્દી હવા ન લે, ગંદકીમાં પડ્યો રહે અને શરીરને કસરત ન આપે તો એકલા ખાથથી આરામ મેળવનાર નથી. તંદુરસ્તીના બીજા બધા નિયમો પાળવાની સચેજ પાણીના ઉપચાર મદદગાર થઈ શકે છે. જો બીજા નિયમો પાળાતા હોય તો પાણીના ઉપચારથી દરદી ઝપાટાબેર માગે થાય છે; એમાં જરાએ શંકા નથી.

## પ્રકરણ ૧૨ મું-માટીના ઉપચાર

આપણે પાણીના ઉપચારવિષે થોડુંક જાણ્યું. એ પાણીના ઉપચાર કરતાં પણુ માટીના ઉપચાર ફેટલીક આખતમાં વધારે ચમત્કારિક જેવામાં આવ્યા છે. આપણા શરીરનો મોટો ભાગ માટીનો બનેલો છે એટલે માટીની અસર આપણા ઉપર થાય એ નવઝની વાત

નથી. માટીને બધા લોકો પવિત્ર માને છે. દુર્ગાધ મટાડવાને સાર માટીનો લેપ જમીન ઉપર કરીએ છીએ. સડેલાં ઉપર માટી ઢાંકીએ છીએ, હાથ ખરડાએલા હોય તો માટીથી ધોષ પવિત્ર કરીએ છીએ. ગુણ ભાગોમાં પણ માટી યોગીને પવિત્ર થવાય છે. જોગી લોકો શરીરે માટીનો લેપ કરે છે. આ મુલકના દેશી લોકો ગુમડાંઓ ઉપર માટીનો ઉપયોગ કરે છે. પાણીને સાફ કરવા સારૂ આપણે તેને રેતીમાંથી કે માટીમાંથી ગાળીએ છીએ. છેવટમાં મુકદ્દાં પણ માટીમાં દાટવાથી હવામાં બગાડ કરી શકતાં નથી. આવો માટીનો દેખીતો મહિમા છે, એમ આપણે નેંપ્રએ છીએ. એ ઉપરથી આપણે સાધારણ અનુમાન કરી શકીએ કે માટીમાં કેટલાક ખાસ અને ઉત્તમ ગુણો હોવાનો સંભવ છે.

ક્યુનીએ જેમ પાણી ઉપર ધણા વિચાર કરી કેટલુંક બહુ ઉપ-યોગી લખાણ કયું છે તેમ જુસ્ત નામના એક જર્મને માટી ઉપર લખ્યું છે. તે એટલે સુધી વિચાર બતાવે છે કે માટીના ઉપચારથી અસાધ્ય રોગો મટી શકે છે. તે એમ કહે છે કે એક વેળા તેની નજીકના ગામમાં કોઈ માણસને સાપ ફરડયો, તે માણસને ધણાએ તો મુએલો માન્યો; પણ એ ગામના કોઈએ જુસ્તની સલાહ લેવાનું કહ્યું અને તેમ કરવામાં આવ્યું. જુસ્તે તે માણસને માટીમાં દાટયો તે થોડીવારમાં તે માણસને શુદ્ધિ આવી. આ બતાવ ન બનવા જોવા નથી જુસ્તને ખોટું લખવાનું કારણ નથી. માટીમાં દાટવાથી ધણી ગરમી છુટે એ તો દેખીતું છે. માટીમાં રહેલાં પણ અદૃશ્ય જંતુઓએ શરીર ઉપર શું કાર્ય કર્યું તે આપણને જાણવાનું સાધન નથી; પણ માટીમાં ઝેર વગેરે ચૂસી લેવાની શક્તિ છે એમ તો જણાય છે. છતાં જુસ્તે લખ્યું એ ઉપરથી બધા સાપના ફરડયા માટીથી ઉઠી શકે એમ કહેવાનો હેતુ નથી; પણ એવે સમયે માટીનો ઉપચાર કરવો એ જરૂરનું છે. ભમરી અને વીંછી વગેરેના ડંખને સારૂ માટીનો ઉપયોગ

કરવાની વાત વધારે માન્ય ગણાશે. આવા ડંખ ઉપર તો મેં પોતે પણ અજમાયેશ કરેલી છે અને તેથી તુરત આરામ થએલો જણાયો છે. આવે સમયે માટીને કંડા પાણીમાં પલાળી તેની કડણ લોપરી મૂકવામાં આવે છે ને પછી પાટા બાંધી લેવાય છે.

નીચેના દાખલાવિષે મને જાતિઅનુભવ છે. મરડો થયેલાને પેટુએ માટીની લોપરી બાંધવાથી એ ત્રણ દિવસમાં મરડો નાશુદ થયેલો છે. માથાના દુખાવામાં માટીની લોપરી માથે મૂકવાથી તાત્કાલિક આરામ થયો છે. આંખનો કંઠો હોય છે ત્યારે આંખ ઉપરજ માટીની લોપરી મૂકવાથી કંઠો મટે છે. મૂઠલા વાગ્યો હોય ને સોજે ચઢે અથવા ન ચઢે પણ માટીની લોપરીથી દુખાવો અને સોજો હોય તો સોજો મટે છે. ઘણાં વર્ષ હું પોતે કુટસોલ્ટ વગેરે લેતો ત્યારેજ સોજો નહીં શકતો. ૧૯૦૪ ની સાલમાં માટીની અક્સીરતાની મને ખબર પડી ત્યારથી કુટસોલ્ટ વગેરે ગરુ-તે ક્રાઇ દિવસ લેવું પડ્યું નથી. જેને બધકાશ રહે છે તેને સાડ પેટુ ઉપર માટીની લોપરી બારે અસર કરતી જોવામાં આવે છે. પેટમાં દુખાવો હોય તે માટી બાંધવાથી નરમ પડે છે. અતિસાર હોય તો તે પણ માટીના બાંધાણથી મટે છે. સખત તાવવાળાને પેટુએ ને માથે માટી બાંધવાથી તેનો તાવ એક બે કલાકમાંજ ઓછો થશે. ગુમડાં, ખસ, દાદર વગેરે ઉપર માટીની લોપરી ઘણી વેળા બહુ સારી અસર કરે છે. ગુમડામાંથી રસી ઝરે તે પછી માટી ઓઢી ઉપયોગી હોય એમ જોવામાં આવે છે. દાઝેલા માણસને તુરત માટીની લોપરી લગાડવાથી તેની બળતરા બંધ થાય છે ને તેને સોજો ચઢતો નથી. હરસ થયેલાને માટીનું બાંધાણ ફાયદો કરે છે. હિમ પડવાથી ઘણી વેળા હાથ-પગ લાલચોળ થઈ સૂજી આવે છે. તેની ઉપર માટીની લોપરી અસર કર્યા વિના રહેતીજ નથી. ખરજવા ઉપર માટી ગુણકારી જોવામાં આવી છે. દુખતા સાંધા ઉપર માટી લગાડવાથી તુરત ફાયદો આપે છે.

આમ માટીના ધણા પ્રયાગો અજમાવતાં મને જણાયું છે કે માટી એ ધરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે અમૂલ્ય વસ્તુ છે.

અધી માટી સરખા ગુણવાળી જોવામાં આવતી નથી. રાત્રી માટી વધારે અસરકારક માલમ પડી છે. માટી હમેશાં ચોખ્ખી જગ્યાએથી ખોદી કઢાડવી જોઈએ. જો માટીમાં જાણુ વગેરેના ભેગ હોય તો નહિ વાપરવી જોઈએ. તે ખડુ ચીકણી પણ ન હોવી જોઈએ. થોડી રેતાળ ને થોડી ચીકણી માટી સરસ ગણાય. તેમાં ખડ, મૂળીયાં વગેરે ન હોવાં જોઈએ. માટીને ઝીણી ચાળણીમાં ચાળી લેવી એ કેટલીક વખત ઉપયોગી છે. માટીને હમેશાં ડંડા પાણીમાં ભીજવવી જોઈએ. આટો બાધીએ ને તે કાણુ રહે છે તેટલી માટી પણ કાણુ હોવી જોઈએ. ઘણે ભાગે તો તેને સાફ આર વિનાના ઝીણા કપડામાં બાધી નેનો ઉપયોગ લોપરીની માફક જરૂર જણાતી જગ્યાએ કરવા. માટી શરીર ઉપર સ્પર્શ જવા આવે તે પહેલાં લઈ લેવી. સાધારણ રીતે જેથી ત્રણ કલાક સુધી એક લોપરી ચાલે છે. વપરાએલી માટી ફરીથી નહિ વાપરવી જોઈએ. વપરાએલું કપડું જો તેમાં પડ વગેરે ન હોય તો ઘોઘને પાછું વાપરવામાં બાધ નથી. પેડુ ઉપર માટી મૂકી હોય ચારે લોપરી ઉપર એક ગરમ કપડું મૂકવું ને પછી તેના ઉપર પાટો બાંધવો. દરેક માણસ એક ડબ્બામાં માટી ભરીને રાખી મૂકે તો જ્યારે નેનો ઉપયોગ કરવો હોય ત્યારે થઈ શકે ને અણીને વખતે શોધવા ન જવું પડે. વીંછીના ડબ્બ વગેરે ઉપર માટી જેમ તુરત મૂકવામાં આવે તેમ વધારે ફાયદો કરે છે.

### પ્રકરણ ૧૩ મું—તાવ અને તેના ઇલાજો

મુખ્ય ઉપચારોમાંથી થોડું આપણે જાણી ગયા એટલે હવે કેટલાંક દરદેવિષે થોડો વિચાર કરી રજીએ તેમ છીએ, અને તે સંબંધે બીજા

ઉપચારો કે જોને સારૂ જૂદા પ્રકરણો લખવાની જરૂર નહિ જણાય તેના પણ ખ્યાલ આવી જશે.

તાવ શબ્દ શરીરની દરેક ધગશને સારૂ આપણે વાપરીએ છીએ, પણ અંગ્રેજી તબીબીઓએ તેના ઘણા વિભાગો પાડી ભારે પુસ્તકો લખી મોટું પોતાણું કર્યું છે. આપણા ઔકિક દિસાચ પ્રમાણે ને આ પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણું ભાગે બધા નાવમાં એકજ ઇલાજ કામ કરી શકે છે. સાદા તાવથી તે ગંડીઆ તાવ (બ્યુમેની પ્લેગ) સુધી એકજ ઇલાજનો મને અનુભવ થયો છે અને તેમાં પરિણામ ઠીક આવ્યાં ગયું છે. ૧૯૦૪ ની સાલમાં આફ્રિકામાં મહા મરડી આપણા લોકોમાં ફાટી નીકળેલી; તેમાં ત્રેવીશ માણસ ધવાએલા. ચોવીસ કલાકમાં એકવીશ મુઆ અને બે મરડીની ઇસ્પતાલે પહોંચવા પામ્યા. તે એમાંથી એકજ છેવટ લગી જીવ્યો અને તે એકનેજ માટીની પોટીસનો ઇલાજ કરી શક્યો હતો. આ ઉપરથી એમ નથી કહી શકાતું કે તે દરદીને માટીએજ અસર કરી; પણ એટલું તો કહેવાય કે તે માટીથી તેને ગરફાયદો નહિ થએલો. દરદીઓને ફેફસાંની વરમ થઇ તાવ આવેલો, સ્થિતિ બેભાન હતી. તેમાં એકની છાતી ઉપર માટીની પોટીસ મૂકવામાં આવી હતી, તેને લોહીના બળખા પડતા હતા. ઇસ્પનાલમાં લઇ ગયા પછી દાક્તરના કહેવા ઉપરથી મેં જાણ્યું કે તેને ઘણોજ થોડો ખોરાક પ્રથમ આપવામાં આવતો હતો ને તે પણ માત્ર દૂધનો.

તાવની ઉત્પત્તિ ઘણું ભાગે હમેશાં હોજરીની ખરાબીમાં હોય છે; એટલે પ્રથમ ઉપાય તદ્દન ઉપવાસ કરવાનો હોવો જોઇએ. નબળા માણસ અથવા તાવવાળા માણસ ન ખાય તો વધારે નબળા થાય એ તદ્દન વહેમ છે. જેટલો ખોરાક પચી તેવું લોહી થઇ શકે તેટલોજ કામનો છે, બાકીનો પેટમાં સીસાની જેમ રહે છે, એ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં જાણી ગયા. તાવવાળા માણસની હોજરી

ધણીજ મંદ ચાલે છે, તેની જીભ કાળી કે સફેદીવાળી રહે છે, હોઠ સુકાએલા રહે છે. અ.વી સ્થિતિમાં એ માણસ શું પચાવી શકે ? તેને ખાવાનું આપીએ તો જરૂર તેનો તાવ વધે. ખાવાનું તદ્દન બંધ કરવાથી હોજરીને પોનાનું કામ કરવાની તક મળે છે; માટે તેને ઉપવાસ એક કે વધારે દિવસનો કરાવવો. દરમિયાન તે પછીથી પણ દરદીને ક્યુની બાથ દેવા. ઓઝામાં ઓઝા બે તો હંમેશાં લેવાજ જોઇએ. બાથ ન લેવાના હોય તે વખતે પેટુ ઉપર માટીનું બંધાણ કરવું. માથું દુખે કે બહુ ગરમ હોય તો માથા ઉપર પણ માટીનો પાટો મૂકવો. દરદીને હાંકેલો પણ જેમ અને તેમ ખુદશી હવામાં રાખવો ને ખાવાનું શરૂ કરવાનો વખત આવે ત્યારે તેને ગરમ કે હંફું નારંગીનું પાણી આપવું. નારંગીને દાખી તેનો રસ કહાડી ગાળી લેવો ને તેમાં જેટલું જોઇએ તેટલું ઉકળતું કે હંફું પાણી નાખવું. અને ત્યાં લગી તેમાં સાકર ન નાખવી. આ નારંગીના પાણીની અસર બહુ સરસ થશે. જો દરદીના હાંત ન અંખાઇ જતા હોય ને લાઇ શકે તો ઉપર પ્રમાણે બનાવેલું લીંબુનું પાણી આપવું. પછી બીજી ટાંકે તે એક કે અર્ધું કેળું ખૂંપ છુદેલું લાઇ શકે છે. કેળાને છુંદીને તેમાં એક ચમચી ઓલીવ ને અર્ધી ચમચી કે એક ચમચી લીંબુનો રસ નાખવો. ત્રણેને સારી પેઠે મેળવી દરદીને આપવા. તરસ લાગે તો ઉકાળીને કારેલું પાણી અથવા લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. વગર ઉકાળેલું પાણી કદિ ન આપવું. હંફું પાણી આપવું તે પણ ઉકાળીને કારેલું હોવું જોઇએ. સાક્ર પાણી મેળવવાનો પ્રસાજ આગલા પ્રકરણમાં બતાવ્યો છે તે જોઇ લેવો. દરદીને કપડાં બહુ ઓછાં પહેરાવવાં ને તે હંમેશાં બદલવાં જોઇએ. ઓટેલું સારી પેઠે હોય એટલે કપડાં બહુ પહેરવાની જરૂર રહેતી નથી. આવી જાતના ઉપચારથી જેને ટાઇફોઇડ રીવર કહે છે, એવા સખ્ત તાવવાળા માણસો તદ્દન સાજ થયા છે; એટલુંજ નહિ પણ તેઓ ધણી સરસ

## પ્રકરણ ૧૪ મું-કબજીયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ ૮૩

તંદુરસ્તી હાલ ભોગવે છે. કિવનિન વગેરે દવા લેનારા માણસો સાળ થએલા દેખાય છે, છતાં બીજાં દરદીથી પીડાય છે. મુખ્યત્વે કરીને 'મલેરીયા શીવર'વાળા દરદીઓ કિવનિનથી સાળ થતા બનાય છે, પણ તેઓને મલેરીયા તદ્દન ભાગ્યેજ છોડે છે, પણ ઉપર પ્રમાણે કુદરતી ઇલાજો લેનાર મલેરીયાના દરદીઓને પણ તદ્દન સાળ થએલા મેં જોયા છે.

તાવની વખતે દૂધ ઉપર ઘણા બહુ આધાર રાખે છે; પણ મારો અનુભવ એમ સૂચવે છે કે તાવની શરૂઆતમાં દૂધ દેવું એ નુકસાન કરનારું છે, તે પચાવવું પણ બારે યષ્ટ પડે છે. દૂધ આપવુંજ ઘટે તો ઘઉંની કોશીની સાથે કે થોડા ચોખાના લોટની સાથે પાણી નાખી પકવી આપવું, એ સલાહકારક જણાય છે; પણ હડીલા કે સખ્ત તાવમાં તો તેવી રીતે પણ દૂધ ન આપી શકાય. તેવે વખતે લીંબુનું પાણી એ ચમત્કારી વસ્તુ અનુભવા છે અને જ્યારે દરદીની જીભ સાફ હોય ત્યારે તેને કેળાંના ખોરાકથી શરૂઆત કરવી જોઈએ. કેળું પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બનાવીનેજ આપવું જોઈએ. દરદીને દસ્ત ન આવે તો રેચ આપવાને બદલે થોડો ટંકણખાર નાખી ગરમ પાણીની પીચકારી દેવાથી પેટ સાફ થશે, અને તે પછી ઓલીવ ઓઇલવાળો ખોરાક પેટ સાફ લાવશે.

## પ્રકરણ ૧૪ મું-કબજીયત-સંગ્રહણી-મરડો-હરસ

આ પ્રકરણમાં ચાર દરદ સાથે આપ્યા છે એ તો સાધારણ રીતે તાજુબી ભરેલુંજ ગણાશે, છતાં એ ચારે દરદને અરસપરસ નિકટ સંબંધ છે; અને દવા વિનાના આપણા ઇલાજ ચારેને સારૂ લગભગ એકજ છે. જ્યારે હોજરી ઉપર ઘણા ભાર આવી પડે છે ત્યારે કેટલાકને તેના શરીરના બંધારણ પ્રમાણે કબજીયત થાય છે; એટલે દસ્ત નિયમસર કે બરોબર આવતો નથી અને આવે છે

ત્યારે કરાંજવું પડે છે. આમ લાંબો વખત ચાલે તો લોહાં પડે છે. તેમાંથી કોષ વેળા આમણુ છટકે છે અને કોષ વેળા દરરુ થઇ આવે છે. વળી કોષને એકદમ દસ્ત થઇ આવે છે. જે દસ્ત ધણુ થાય અને હમેશાં વારંવાર તથા થોડા થયા કરે તો તે સંગ્રહણી કહેવાય છે. કોષને મરડો થાય છે ત્યારે જળસ પડે છે અને પેટમાં દુખાવો રહે છે.

દરેક દરદવાળા દરદીને ભૂખ ઓછીજ લાગે છે; શરીર શીકડું પડે છે, તાકાદ જાય છે, ને શ્વાસમાં બદળો રહે છે; જીભ બગડેલી હોય છે. કેટલાકને માથું દુખે છે ને કેટલાકને બીજાં દરદો પણ ઉપડે છે. કમજીયત એ એવું સાધારણ દરદ છે કે તેને સાડે સેંકડો દવાઓ ને ફાકીઓ બન્યાં છે. મધર્સ સીગલ શિરપ, કુટસોલ્ટ વગેરે દવાનું મુખ્ય કામજ કમજીયત મટાડવાનું છે, અને કમજીયત મટતી લાગવાથી હળરો માણસો આવી દવાની પાછળ હેરાન થાય છે. સાધારણ હકીમ કે ઠાકતર તુરતજ કહેશે કે કમજીયત વગેરે દરદોનું મૂળ બદલજીમી છે; અને તેઓ એમ પણ કહેશે કે બદલજીમીનાં કારણ દૂર કરવામાં આવે તો દરદ જાય. તેઓમાં જે પ્રામાણિક છે તે ચોકખું કહે છે કે અમારા દરદી પોતાની કુટેવો છોડવા માગતા નથી ને દરદ મટાડવા માગે છે, તેથી અમારે ફાકીઓ, ચૂર્ણો ને ક્વાથો આપવા પડે છે. હાલની જાહેરખબરમાં તો એમ પણ કહેવામાં આવે છે કે અમારી દવા ખાનારને ખોરાકમાં કે પોતાની આદતોમાં કંઈ ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે નહિ; તેઓ માત્ર દવા લેવાથીજ સાજા થઇ જશે! આ પ્રકરણો વાંચનારને તો સમજ પડી હશે કે ઉપર પ્રમાણેની જાહેર ખબર દગા-ખોરજ છે જુઝામ વગેરેની અસર હમેશાં માડી છે. હલકામાં હલકા જુઝામો પણ કમજીયત મટાડી શરીરમાં બીજાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. જુલામ લઇને પણ જે માણસ પોતાની આગલી કુટેવ છોડી ફરી જુઝામ ન લેવો પડે એમ રાખે તો વખતે લીધેલા જુઝામને કંઇક ફાયદો પણ ઉડાવે. જે કુટેવો જારીજ રાખે તો તેને કમજીયત, સંગ્રહણી



કે એવું દંદ ન રહે તો એ સિવાય ખીજી કોઈ નવું દરદગ્ગર થાય.

હવે આપણે કેપડાં દરદોના ઉપાય તનાસીએ. પ્રથમ ઉપાય તો એ છે કે તે દરદોના માણસે ખોરાક ઘટાડવો. ખડુ ભારે ખોરાક, એટલે કે ખડુ ઘી. સાકર ને કઢેલ દૂધના ખોરાકો ન લેવા. ખીડો, હાડ, ભાંગ વગેરેનું વ્યસન હોય તો તે છોડવું જ જોઈએ. મેંદાની રોટલી ખાવાની ટેવ હોય તો તે તજવો. ચ્હા, કાંથી કે કાફા તજવો. ખોરાકમાં લીંદો મેવો મુખ્યપણે લેવો ને તેની સાથે શુદ્ધ ઓલીર ઓઈલ લેવું.

પ્રલાગ્ની શરૂઆત કરતાં છત્રીશ કલાકનો ઉપવાસ કરવો. દરમિયાન તેમજ તે બાદ માટીના પાટા સૂરી વેળા પેકુએ મૂકવા, અને દિવસના ક્યુની બાથ એકથી બે લેવા. હમેશાં ઓછામાં ઓછા બે કલાક ચાલવું. આટલું કરનારને તુરંત ફાયદો થશે તેમાં જરા પણ શંકા નથી. આવા પ્રલાગ્ની સખ્ત ઝાંડો, સખ્ત કમળઅન, સખ્ત મરડો ને સખ્ત જીતા હરસ મટેલા મેં જોયા છે. હરસની આખામાં એટલું કહેવાની જરૂર છે કે હરસના મસા ઉપરના પ્રલાગ્ની નાણું થતા નથી; પણ હરસ સુદૃઢ ઈજ દેતા નથી, અને મમાની હાજરીની માણસને ખમર પણ રહેતી નથી. મરડો થયો હોય તેણે એટલું બાદ રાખવાની જરૂર છે કે જ્યાંસુધી જળસ કે લોહી પડતાં હોય ત્યાં સગીખીનકુલ ખોરાક ન લેવો, અને જ્યારે કંઈ પણ લેવા જેવું લાગે ત્યારે હકળતા પાણીમાં નારંગીનો ગળણીમાંથી ગળેલો રસ પીવો. આમ કરવાથી સખ્તમાં સખ્ત મરડો ઓછામાં એછી સુદતમાં અથ થશે ને દરદી ધૂળ ભોગવશે નહિ. મરડાને વખને ખડુ સખ્ત આંકડી આવતી હોય તો એક આટલીમાં ખૂબ ગરમ પાણી નાખી તેનો અથવા ધગાવેલી ઈંદનો શેક પેટ ઉપર કરવાથી આંકડી મટશે. દરદીને ખુદ્દી હવાની જરૂર જેમ હમેશાં છે તેમ આ દરદોમાં પણ છે.

કમળયતને સારૂ નીચેનો મેવો ખાસ યુક્તકારક ગણાય છે. અંજીર, ફ્રેંચ પ્લમ્સ, મસકટેલ રેઝન (મોટી દ્રાક્ષ), કાળી દ્રાક્ષ, નારંગી અને

લીલી દ્રાક્ષ. આનો અર્થ પણ એમ નથી કરવાનો કે ભૂખ ન હોય તોપણ આ મેવા તો લેવાયજ. આંકડીને વખતે, મોટું ખરાબ હોય એવે સમયે તો આ મેવા પણ ઈજ્જત કરનારા છે. જ્યારે ખાવાની જરૂર જણાય તે વખતે ઉપરના મેવા કમજીયતને વધારે ગુણકારી છે; એટલુંજ ઉપરના વાક્યમાંથી સમજવાનું છે.

### પ્રકરણ ૧૫ મું-ચેપીરોગો-શીતળા

તાવ વગેરે કેટલાંક દરદોવિષે આપણે થોડું વિચારી ગયા. અધાં દરદોને વિષે ઝીણા વિચાર કરવા એવો આ લખાણનો હેતુ નથી. વળી અધાં દરદોનું જ્યાં ધણે ભાગે એકજ કારણ ગણાય છે તે અધાં દરદોનો ધણે ભાગે એકજ મુદ્દાજ ગણાય છે ત્યાં એક એક દરદ ઉપર લખવાની જરૂર હોય નહિ. શીતળા જેવા ચેપી રોગોની ઉત્પત્તિ પણ એકજ કારણથી આપણે ગણીએ છીએ, એટલે તેનો વિચાર પણ અલગ કરવાપણું રહેતું નથી; એમ છતાં શીતળાવિષે એક પ્રકરણ રોકવું અધિકૃત નહિ ગણાય.

શીતળા નીકળવાથી આપણે એટલા તો ભય પામીએ છીએ કે તે વિષે સંકડો વહેમો ચાલી રહ્યા છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શીતળાની ખાસ દેવીજ ડરાવી છે, અને તે દરદ ખાખત અસંખ્ય માણસો માનતા લે છે. આ દરદની ઉત્પત્તિ ખીજાં દરદોની પેઠે લોહીખિગાડમાંથી થાય છે; અને લોહીખિગાડ હોજરીના તાવથી શરૂ થાય છે. શરીર પોતામાં ભરા-એલું ઝેર શીતળા વાટે બહાર લાવે છે. જો આ વિચાર ખરાબર હોય તો શીતળાથી ડરવાની કંઈજ જરૂર નથી. જો શીતળા ચેપથી લાગુજ પડતો હોત તો જેટલાં માણસો શીતળાવાળા દરદોનો છૂટથી સ્પર્શ કરે તેને શીતળા થવાજ જોઈએ, પણ આપણે જોઈએ છીએ કે તેવું કંઈ થતું નથી; એટલે જો કે શીતળાના ચેપનો ભય રાખવાની જરૂર નથી

તોપણ સાવચેતીની જરૂર છે. શીતળાથી ચેપ લાગતોજ નથી એમ એકાએક ન કહેવાય. જેનું બદન તે ચેપ લેવા યોગ્ય થઈ ગયું છે તેવો માણસ જો શીતળાથી પીડાતા દરદીને સ્પર્શ કરે તો તેને જરૂર ચેપ લાગે; અને તેથીજ શીતળા જ્યાં નીકળે ત્યાં ધણાં માણસો એકીવખતે તેનાં ભક્ષ થઈ પડે છે. આ પ્રમાણે સ્પર્શ-ચેપ લાગે છે તે ઉપરથી ગૌશીતળાનો ચેપ લગાડવામાં આવે છે, અને માણસોને મનાવવામાં કે ભગવાનમાં આવે છે કે ગૌશીતળા કઢાવવાથી નિર્દોષ શીતળા નીકળે છે ને તેથી શીતળાનો રોગ થતો અટકે છે. ગૌશીતળાનો અર્થ એ છે કે ગાયના આંચળને શીતળાનો ચેપ લગાડી તે ચેપમાંથી રસ નીકળે છે તે રસી ચામડીવાટે આપણા શરીરમાં દાખલ કરી આપણને શીતળા કઢાડવા, કે જેથી આપણે મહા શીતળામાંથી ઉગરીએ. પ્રથમ એમ મનાવું કે આવા શીતળા એક વખત કઢાવવાથી માણસને પછી નીકળતા નથી. અનુભવે જોયું કે ગૌશીતળા કઢાવેલા માણસો પણ લાંબી મુદત મુક્ત રહેતા નથી, તેથી એમ ઠરાવ્યું કે અમુક મુદતે તો ગૌશીતળા ફરીવાર પણ કઢાવવાની જરૂર છે. હવે એવો ધારો છે કે જ્યારે જ્યારે અમુક જગ્યાએ શીતળા ફાટી નીકળે ત્યારે તે ભાગનાં બધાં માણસોએ પહેલાં કઢાવ્યા હોય કે ન કઢાવ્યા હોય તોપણ ગૌશીતળા કઢાવવા. આમ ધણાં માણસો પાંચ છ વખત કે તેથી પણ વધારે વખત ગૌશીતળા કઢાવેલા જોવામાં આવે છે.

ગૌશીતળા એ મહા જંગલી રિવાજ છે એમ જણાય છે. આ જમાનામાં ચાલતા વહેમોમાં આ એક ઝેરી વહેમ છે, ને તેના જેવા વહેમો તો જંગલી ગણાતા માણસોમાં પણ જોવામાં આવતા નથી. જેની ઇચ્છામાં આવે તે માણસ ગૌશીતળા કઢાવે એટલેથી આ વહેમના હિમાયતીઓને સંતોષ થતો નથી; તેઓ તો બધાની ઉપર તેમ કરવાની ફરજ પાડે છે. જેઓ ન કઢાવે તેમના ઉપર કાયદાપૂર્વક કામ ચલાવવામાં આવે છે ને તેમને સખત સજા મળે છે. ગૌશીતળાની

શોષ ૧૭૯૮ ની સાલમાં થઈ છે, એટલે એ કંઈ જૂનો વહેમ નથી. તેટલી મુદતમાં લાખો માણસો તેનો ભોગ થઈ પડ્યા છે. જેઓને ગૌશીતળા કાઢવામાં આવે છે તેઓ શીતળામાંથી બચ્યાં ગણવામાં આવે છે. આવું માનવાને સાડ જરાએ સખળ કારણ નથી. ગૌશીતળા ન કઢાવત તો ભારે શીતળા નીકળત એવું કોઈ કહી શકતું નથી; ઉલટું કઢાવેલને શીતળા નીકળવાના તો અસંખ્ય દાખલા મળી આવે છે. નહિ કઢાવેલને શીતળા થવાના દાખલા ઉપરથી એમ કહેવાયજ નહિ કે જો તે માણસ કઢાવત તો પોતે શીતળાથી મુક્ત રહેત.

ગૌશીતળા એ મહા ગંદો ઉપચાર છે. ગાયના શીતળાનો ચેપ આપણને લગાડવામાં આવે છે; એટલુંજ નહિ પણ માણસોના શીતળાનો ચેપ પણ લગાડવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે રસીને જોઈ કેટલાક ઉલટી કરે છે. રસી જો હાથે લાગે તો તેઓ સાણવતી હાથ ધોવે છે. રસી ખાવાનું કોઈ આપણને કહે તો આપણને તેવી વાત ઉપરથી ઓકારો છૂટશે ને એવી મરકરી પણ કોઈ માણસ કવખતે કરે તો આપણે તેની સામે લડવા તૈયાર થઈશું. એમ છતાં ભાગ્યેજ કોઈએ વિચાર કર્યો હશે કે આપણે ગૌશીતળા કઢાવીને રસી એટલે સડલું લોહી ખાઈએ છીએ ! શૌ કોઈ જાણતા હશે કે કેટલાક માંદા માણસને માંદગીમાં દવા કે પ્રવાહી ખોરાક ચામડીવાટે આપવામાં આવે છે. તેની અસર મોટેથી લીધેલા ખોરાક કરતાં ઘણીજ ઝપાટાથી થાય છે. મોટેથી લીધેલી વસ્તુ એકદમ લોહી સાથે જળી શકતી નથી; પણ ચામડીવાટે લીધેલી વસ્તુ તો તુરત લોહી સાથે જળે છે, ને જરા લીધેલી ચીજની અસર પણ તાત્કાલિક થાય છે. આ રીતે જોતાં શરીરની ઉપર અસર ઉપજવવામાં તો ચામડીવાટે લીધેલાં દવા કે ખોરાક ખાધા ખરાબરજ છે. આમ છતાં આપણે શીતળાના રોગથી બચવાને સાડ રસી ખાઈએ છીએ. કહેવત છે કે ખીંછણ મોત પહેલાં મરી રહે છે; તેમજ શીતળા થઈ આપણે મરશું

કે કરપડા થકથું, એવા લયથી આપણે ગૌશીતળા કઢાવી પહેલેથીજ મરી રહીએ છીએ.

આમ રસી લેવામાં મને તો એમ લાગે છે કે આપણે બધા ધર્મબ્રહ્મ થઈએ છીએ. માંસાહારી માણસોને પણ લોહી ખાવાની મનાઈ છે. વળી જીવતા પ્રાણીનું લોહી કે માંસ તો નજ ખવાય, એવું જોવામાં આવે છે. આ તો નિર્દોષ જીવતા પ્રાણીનું લોહી, તેને વળી સોડવવામાં આવે છે; ને તે આપણને ચામડીવાટે ખવરાવવામાં આવે છે. આમ લોહી ખાવાને બદલે હજારવાર શીતળા નીકળે અથવા તુરત મરણ થાય તે આરિતક માણસ તો પસંદ કરશે.

ગૌશીતળાથી થતી તુકશનીઓવિષે ઈંગ્લાંડના કેટલાક વિચારવંત માણસોએ શોધો કરી છે, અને હાલ ત્યાં ગૌશીતળા સામે થવાની મોટી મંડળી રચપાએલી છે. તેના મેંબરો ગૌશીતળા કઢાવતા નથી. ગૌશીતળા કઢાવવાના ફરજિયાત કાયદાની સામે થાય છે. કેટલાક તે બાબત જોક્ષમાં ગયેલા છે. તેઓ ખીજને પણ સમજાવે છે કે તેઓએ ગૌશીતળા ન કઢાવવા. આ બાબત ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે ને ખૂબ વાદવિવાદો ચાલેલા છે. તે ગૌશીતળાનો વિરોધી પક્ષ સામે થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૧. ગાયના વાછરડાના આંચળમાંથી રસી કઢાડવાની ક્રિયામાં કામો જીવતાં પશુઓ ઉપર મહા ઘાતકીપણું વાપરવામાં આવે છે. એ નિર્દયતા માણસની દયાવૃત્તિને ન ઝાઝળી હોવાથી તે રસીમાં કંઈ કાલ હોય તોપણ જતો કરવો, એ માણસજાતની ફરજ છે.

૨. આ રસીથી કાલ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે ચેપ લેવાથી માણસોને ખીજ દરદોના ચેપ લાગે છે. તેઓ માને છે કે ગૌશીતળાનો ચાલ થયા પછી ખીજ દરદોનો દેશવો વધારે થયો છે.

૩. તૂળ પાસ માણસ જાતના લોહીમાંથી બનેલું એટલે તમામ પાસમાં તે માણસનાં ખીજ દરદોનો ચેપ બધી રસીમાં હોવાનો સંભવ છે.

૪. ગૌશીતળા કઢાવવાથી માણસ રોગમાંથી બચેજ છે એવી ખાત્રી આપી શકાતી નથી. તેનો શોધક દાકતર જેનર પ્રથમ એમ કહેતો કે એક હાથે એટ દાણો કઢાવવાથી માણસ હમેશને સાર મુક્ત થાય છે. પછી એમ કહ્યું કે બન્ને હાથે કઢાવવાથી મુક્ત થાય. ત્યારબાદ બન્ને હાથે એક એકથી વધારે દાણા કઢવાનું થયું. આટલું કરતાં છતાં પણ બ્યારે ગૌશીતળાનો રોગ નીકળવા લાગ્યો ત્યારે એમ માનવામાં આવ્યું કે શીળી કઢાવ્યા પછી સાત વર્ષ કરતાં વધારે વરસની મુક્તિની ખાત્રી ન અપાય; અને સાતને બદલે હવે ત્રણ વર્ષ ગણાય છે. આ પ્રમાણે દાકતરો પોતેજ કંઈ નક્કી કરી શકતા નથી. હકીકતમાં શીળી કઢાવનારને શીતળા નજ નીકળે એ વાત કેવળ મિથ્યા છે. શીળી કઢાવના જોને શીતળા નીકળ્યા નથી તેને શીળાં ન કઢાવી હોત તો શીતળા નીકળત એનું કોઈ સાબિત કરી શક્યું નથી.

૫. છેવટમાં તેઓ કહે છે કે આ રસી નુકાવવી એ તદ્દન ગંદો રિવાજ છે અને ગંદકી કરીને ગંદકી દૂર કરાય એમ માનવું એ કેવળ નંગલીપાતું છે.

આવી બાજુ ઘૂમી દલીલો ને દબાવવાથી ઉપરના મંડળે અગ્રેજ પ્રજા ઉપર બહુ સારી અસર બેસાડી છે. ઈંગ્લાંડનું એનું એક શહેર છે કે જ્યાંની વસ્તીનો બહુ મોટો ભાગ ખિલકુલ શીળી કઢાવતો નથી અને પ્રમાણમાં તે શહેરના લોકોમાં રોગ એછો જોવામાં આવે છે. આ મંડળના ખતીલા સલામદોએ શોધો કરીને બતાવી આપ્યું છે કે ગૌશીતળાનો વહેમ જારી રાખવામાં દાકતરોનો સ્વાર્થ સમાયેલો છે, તેઓને દર વર્ષે પ્રજા તરફથી હજારો પૌંડ શીળી કઢાવવાના ડામમાં મળે છે. તેથી તેઓ જાણમાં કે અજાણમાં ગૌશીતળાથી થતી મોટી હાનિ જોષ શકતા નથી. કેટલાક દાકતરોએ પોતે આવો મત આપ્યો છે અને તેમાંના ગૌશીતળાની સામે ઘણી સખ્ત રીતે થએલા છે. જો ગૌશીતળા આમ હાનિકારક છે તો શું આપણે તે ન

કઢાવવા ? આનો જવાબ હું તો બેધડક થઈને ‘ના’ એમજ આપીશ. એમ છતાં તેમાં અપવાદ છે. જાણી જોઈને મરજીઆત તો ક્રોધએ પણ શીળી ન કઢાવવી જોઈએ એવી મારી ખાત્રી છે; પણ જ્યાં જ્યાં આપણે વસીએ છીએ ત્યાં ત્યાં શીળી કઢાવવાની કાયદેસર ફરજ છે. આ મુલકમાં (આફ્રિકામાં) શીળીના કાયદાનો ભંગ કરવો એ મહા ભયંકર જોખમ કઢાવવા જેવું છે, કેમકે જો સામે થઈએ તો આપણી ઉપર ઘણાં તહોમત છે. તેમાં વળી જાણી જોઈને સાર્વજનિક તંદુરસ્તીને જોખમમાં નાખવાનું તહોમત પણ આપણી ઉપર આવી પડે. આવી સ્થિતિમાં આપણી શી ફરજ છે ? જ્યાં વસ્તીનો મોટો ભાગ શીળી કઢાવવામાં ફાયદો માને છે તે વસ્તીમાં આપણે રહેતા હોઈએ તો તે ભાગની ખીક મટાડવાને તેના જેવા ઉપાયો લેવાની ફટલેક ફરજજો આપણી ફરજ છે. જેઓ મેં અતાવેલા કારણસર તેમાં વર્મબાધ સમજે છે, તેણે તો પોતે એકલાજ શીળીની સામે હોય છતાં સામે થયું જોઈએ અને સંકટો પડે તે કઢાવવાં જોઈએ. જે માણસ માત્ર શરીર સુખાકારી જળવાશે એમ માનીને શીળી ન કઢાવવા માગતો હોય તેનાથી એકાએક આવા કાયદાની સામે ન થઈ શકાય. તેવા માણસે તે જાખત ઘણું જાન મેળવેલું હોયું જોઈએ. પોતાનું માનેલું બીજાને સમજાવવાની તેનામાં શક્તિ હોવી જોઈએ અને તેણે પ્રજામત બદલવાને તૈયાર થવું જોઈએ. જે માણસ આમ ન કરી શકે તેનાથી પોતાની તબીયતજ જાળવવાની ખાતર પ્રજામતની સામે ન ધર્ષ શકાય. ઘણાં કામો આપણને પસંદ હોતાં નથી, છતાં તે કામો આપણે જે મંડળમાં રહેતા હોઈએ તેઓની ખાતર કરીએ છીએ. મંડળની સગવડતા વ્યાજગળ આપણી સગવડતા એક કોરે મૂકવી ધટે છે. ઘણા મતની સામે એકજ માણસ થઈ શકે એવો વખત માત્ર નીતિ કે ધર્મના વિષયમાં આવી શકે છે. આમ સાધારણ સૂત્ર છે. વળી જે માણસ પોતાનો મત કંઈ રાખતો નથી, પણ ધારો કે

આવી જાતના લખાણથી માત્ર દોરવાઈ જઈને પોતાના આજસને ઉત્તેજન આપવા ખાતરજ શીળી કઢાવવા ન માગે તે માણસે તો કાયદાને શરણુ થવું જોઈએ.

વળી શીળી નહિ કઢાવનારે સ્વચ્છતા વગેરેના નિયમો સમજી તે બરાબર પાળવા જોઈએ. જે માણસ શીળાનો ચેપ ન ઈચ્છે, પણ વિષય કરી તેમાંનો ચેપ હમેશાં લે છે; અથવા આરોગ્યના ખીજા નિયમોના ભંગ કરી દુઃખો ભોગવે છે તેને જે દેશમાં કે મંડળમાં શીળી કઢાવવાનો દિવાજ, એ આરોગ્ય સાચવવાનો નિયમ ગણવામાં આવે છે, ત્યાં સામે થવાનો અધિકાર નથી.

આમ આપણે શીળી અને શીતળાનો વિચાર કરતાં ગૌશીતળાની હાતિ જોઈ. હવે શીતળા અટકાવવાના ઉપાય જોવાની જરૂર છે જે માણસ હવાના, પાણીના તે ખોરાકના ઉપલાં પ્રકરણોમાં ખતાવેલા નિયમો સમજૂપૂર્વક પાળશે તેને શીતળા નીકળવાનો જરાએ સંભવ નથી. કેમકે તેના લોહીમાંજ શીતળાના ચેપની સામે થવાનો ગુણુ રહેલો છે.

શીતળા નીકળ્યા હોય તેને સારૂ ભીની ચાદર (વેટ શીટ પેક) નો ઉપયોગ—એ ચમત્કારી દવા છે. દરદીને ઓછામાં ઓછો ત્રણ વખત ભીની ચાદરમાં ઘુવાડવો જોઈએ. આમ કરવાથી દરદીને આગ જરૂતી ઓછી થશે અને તેને નીકળેલા દાણા થોડાજ દિવસમાં નખી જશે. શીતળાના દાણા ઉપર મલમ વગેરે કંઈ લેવાની જરૂર નથી. જે એક બે જગ્યાએજ, જ્યાં માટીની લોપરી મૂકી શકાય તેવું હોય ત્યાંજ શીતળા હોય તો માટીની લોપરી પણ મૂક્યા કરવી. ખોરાકમાં ભાત, લીંબુ અને હલકા લીલો મેવો ખાવાની રચિ હોય તેટલો લેવો. ‘હલકા મેવો’ એમ લખવાનો હેતુ એ છે કે શીતળાની આગ ચાલતી હોય તે વેળા ખજુર, અદામ વગેરે પૌષ્ટિક મેવા ન લેવા જોઈએ. ‘વેટ શીટ પેક’ થી એક અડવાડીઆની અંદર દાણા નખવાજ જોઈએ. જે ન નમે તો જાણવું કે હજી કશીરમાં ઝેર રહેલું છે અને તે નીક-



ળ્યા કરે છે. શીતળા એ મહારોગ છે એમ માનવાનું કારણ નથી, પણ તે તો શરીરમાં રહેલો રોગ બહાર નીકળી જવાની અને તેથી તેટલે દરજ્જે શરીર સાફ થવાની નિશાની છે.

આ વિચાર ધણું દરદોને લાગુ પડે છે, પણ મુખ્યત્વે શીતળાના રોગને વિષે વધારે સંભવે છે. દરદીને દરદ થયા પછી નખળાઈ રહે છે અને કેટલાક દરદી પાછળથી કંઈ દરદોથી પીડાયા કરે છે, તેનું કારણ થએલું દરદ હોતું નથી; પણ દરદને વાસ્તે લેવાયેલા ડિપચાર હોય છે. તાવમાં લેવાયેલ કિવનિનથી ઘણી વેળા કાન બહાર મારી જાય છે. કોઈને ‘કિવનિનિઝમ’ નામનું બચકર દરદ થાય છે. વ્યભિચારથી થતા રોગો મટાડવાના ધલાજ પારો વગેરે હોય છે. પારાથી જે રોગો પેદા થાય છે તેમાં માણસ હમેશાં પીડાયા કરે છે એ પ્રસિદ્ધ વાત છે. એટલે દવાઓ લેવાથી દરદ મટતું નથી; એટલુંજ નહિ પણ તે દવાઓ બીજા રોગોનું કારણ બને છે. દસ્તબંધી થવા ઉપર જીલાઓ લેનારને હરસ વગેરેના રોગો થયાના ઘણા દાખલા જોવામાં આવે છે. દરદ થાય તેનું કારણ શોધી કારણ દૂર કરી દરદને જવા દેવું અને પછી કુદરતના નિયમો જાળવી રહેવું એના જેવી પુષ્ટિ આપનારી એક પણ ભરમ નથી; એ ચોક્કસ વાત છે. લોહભરમ વગેરે ધાતુઓને મારી ભૂટીઓ બનાવવામાં આવે છે. તેને પણ અકસીર ધલાજો સમજવા એ મિથ્યા સમજવાનું છે. તેમાં કેટલીક અસરો રહેલી છે એ બરાબર જણાય છે, પણ તે અસરો જેટલે દરજ્જે શરીરને ઠીક કરતી જોવામાં આવે છે તેટલે દરજ્જે મનોવિકારને વધારે છે; એટલે તેની અસર સરવાળે માણસને તુકશાનકારક છે. શીતળાના દરદને સાફ આ દવાને લેવાનો વિચાર વધારે માન્ય ગણાય છે. શીતળાના દરદવાળા માણસોને ફરી ઘણે ભાગે શીતળા નીકળતા નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેનું શરીર બહુ વેળા ધણું તંદુરસ્ત રહે છે; કેમકે ઝેરમાત્ર શરીરમાંથી ગયું હોય છે.

જ્યારે શીતળા નમે ને દાણા સકાય ત્યારે દરદીની ચામડી ઉપર હમેશાં ઓક્ષીવ ઓછલ ચોપડવું. તેણે હમેશાં નહાવું. આમ થવાથી તેને શીતળાના ડાઘા પણ તદ્દન જશે અને નવી ચામડી આવી જશે.

### પ્રકરણ ૧૬ મું-ખીજ ચેપી રોગો

આપણે શીતળાને વિષે સારી પેઠે વિચાર કરી ગયા, તે ઉપરાંત શીતળાનાં મસિઆઇ અછળડા, ઓરી વગેરે રહ્યા છે. વળી ગાંડીઓ તાવ, કાલેરા, હિડતો મરડો એ પણ ચેપી રોગ છે. અછળડા, ઓરી વગેરેથી આપણે ડરતા નથી, કેમકે તેનાથી બહુ મરણ નીપજતાં નથી, તેમ શરીર બેડોળ થતું નથી. તે સિવાયની અસર તો શીતળાના જેવીજ છે. તેનો ચેપ પણ શીતળાની માફક લાગે છે. આ રોગોને સાડે ઠંડા પાણીના ઉપચારો અને 'વેટશીટ પેક' એ અદ્દસીર ધલાજ છે. એવે સમયે ખોરાક ઘણોજ હલકો ને સાદો હોવો જોઈએ. લીલા મેવા ઉપર નબી શકાય તો એ રોગ ઝપાટાખંધ ધીમા પડે છે.

ગાંડીઓ તાવ એ ભયંકર વ્યાધિ છે. આનું અંગ્રેજી નામ બ્યુબોનિક પ્લેગ છે. એ રોગથી લાખો મરણો હિંદમાં ૧૮૯૬ ની સાલથી થયાં છે. તેનો ઉપાય દાકતરો શોધી શક્યા નથી. ચાળા તો ઘણા ચુંથ્યા છે. લાલમાં આ તાવને સાડે પણ ગૌશીતળાની માફક ચેપ લગાડે છે અને એ ચેપથી માણસોમાં ગાંડીઆ તાવનું નરમ પ્રકારનું દરદ ઉત્પન્ન કરી, દાકતરો સમજાવે છે કે એમ કરવાથી ગાંડીઓ તાવ થઇ શકતો નથી. આ પણ ગૌશીતળા જેવાં ઢાંગ છે અને તેના જેટલોજ પાપી પ્રયોગ છે. ગૌશીતળા કદાવનારને જો ન કદાવત તો શીળી નીકળતજ એમ કોઇ કહી શકતું નથી, તેમજ મરડીનો ચેપ લેનારને જો તે ચેપ ન લેત તો મરડી થાનજ એમ કોઈ કહી શકતું નથી. આ ગાંડીઆ તાવને સાડે તો એક પણ દવા જાણવામાં આવી નથી. તેમ

પાણીના અને માટીના ઉપચાર કામ કરીજ શકે એમ નક્કી ન કરી શકાય, પણ જેને મરણનો ભય નથી અને જે માણસ ઈશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનાર છે તેને સાફ નીચે પ્રમાણે ઉપાય બતાવી શકાય.

૧. તાવ આવે ત્યારે અથવા તો જરા પણ ચિન્હ જણાય ત્યારે તુરત ' વેટ શીટ પેક ' લેવો.
૨. ગાંઠ હોય ત્યાં માટીની મોટી લોપરી લગાડવી.
૩. દરદીને ખાવાનું મુદ્દલ ન દેવું.
૪. સોસ પડે તો લીંછુનું ઠંડું પાણી દેવું.
૫. દરદીને ખુલ્લી ને ચોકખી હવામાં મૂવાડવો.
૬. તેની પાસે એક માણસ સિવાય બીજાને જવા દેવો નહિ. જે કોઈ પણ ઇલાજથી દરદી ઉગરે એમ હોય તો આ ઇલાજથી ઉગરેજ.

ગાંઠીઆ તાવની ઉત્પત્તિ વિષે બીલકુલ ચોક્કસ ખબર નથી મળી. ઘણાનો મત એમ છે કે તે રોગનો ફેલાવો ઉદરો મારફતે થાય છે. આ વાત પાયા વિનાની નથી એમ જણાય છે. મરડી બધા થતી હોય ત્યાં ઉંદરવાળાં ધરતે સાફ કરવાની બહુ જરૂર છે. દાણા વગેરે એવી રીતે રાખવા જોઈએ કે જેથી ઉંદરોને ખાવાજ ન મળે ને તેઓ ન આવે. ઉંદરોનાં દર વગેરે પૂરી દેવાં જોઈએ અને જે ધરમાથી ઉંદરને દૂર ન રાખી શકાય એ ધર જરૂર ખાલી કરવાં જોઈએ.

પણ મરડી ન થાય તેને સાફ સરસમાં સરસ વાત તો એ છે કે પ્રથમથીજ નિર્મળ ને સરસ ખોરાક લઈ, મિતાહારી રહી, વ્યસનો છોડી, કસરત કરી, ખુલ્લી હવામાં રહી, ઘર વગેરે સાફ રાખી પોતાની સ્થિતિ એવી રાખવી કે મરડીનો વાયરો પોતાને બીલકુલ અડકીજ ન શકે. આવી સ્થિતિ હમેશાં રાખવી જોઈએ, પણ તેમ ન થઈ શકે તોપણ મરડીનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે તો જરૂર તેમ કરવું ઘટે છે.

ગાંઠીઆ તાવથી વધારે ભયંકર અને તેજ વખતે ઉત્પન્ન થતો

રોગ સસણી તાવ છે, તેને અગ્રેજીમાં ન્યુમોનિક પ્લેગ કહે છે. આમાં દરદીને શ્વાસોચ્છ્વાસ સખ્ત ઉપડે છે, તાવ વધારે સખ્ત રહે છે, દરદી લગભગ બેભાન રહે છે. આ કાળજ્વરમાંથી ભાગ્યેજ માણસો બચે છે. તે પ્રકારની મરકી જોહાનીસબર્ગમાં ૧૯૦૪ ની સાલમાં થઈ હતી અને ત્રેવીશમાંથી માત્ર એકજ દરદી બચ્યો. આની કંઈ હકીકત અગાઉ અપાઈ ગઈ છે. આ તાવને સારૂ પણ ગાંડીઆ તાવને સારૂ બતાવેલા ઉપચાર લાગુ પડે છે, પણ તેમાં લોપરી છાતીના બન્ને ભાગ ઉપર મૂકવાની જરૂર છે. દરદીને 'વેટ શીટ પેક'માં રાખવા જોઈએ. પણ વખત ન રહ્યો હોય તો તેના માથા ઉપર માટીની પાતળી લોપરીઓ મૂકવી જોઈએ. તે રોગના પણ ઉપચાર કરતાં અટકાવવાના રસ્તા સહેલા ને સરસ છે. તે ઉપર પ્રમાણે લેવા એ ડહાપણનું કામ છે.

કૉલેરાનું દરદ થાય છે ત્યારે આપણને ભયંકર જણાય છે, પણ હકીકતમાં તે દરદ મરકીના કરતાં બહુ નરમ છે. તેમાં 'વેટ શીટ પેક' કામ આવી શકે નહિ; કેમકે દરદીને ગોટા ચઢે છે અને સાથળ વગેરે ભાગોમાં ગોટલીઓ ચઢે છે. આ વેળા પેટ ઉપર માટીની લોપરી મૂકી જોવી એ ઠીક છે, પણ જ્યાં ગોટલીઓ ચઢતી હોય ત્યાં તો ગરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી જોઈએ. દરદીના પગ વગેરે રાખનું તેલ લઈ માલીસ કરવા જોઈએ. તેને ખાવાનું તો અપાયજ નહિ. દરદીને ગભરાવા ન દેતાં આસપાસના લોકોએ હિમત આપવી જોઈએ. તેને એકદમ સખ્ત ઝાડો ચાલે તો વખતો વખત ખાટલામાંથી ઉઠાડવાના કરતાં ખાટલામાં કંઈ છીછરું ધાર વિનાનું વાસણ રાખી તેમાં તેને હાજતે જવા દેવા જોઈએ. આવા ઇલાજ તુરત લેવામાં આવે તો દરદીને ઇજા પહોંચવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કૉલેરાના રોગ વખતે તેમાંથી બચવાના સરસ રસ્તા છે. ઘણે ભાગે કૉલેરા ઉનાળામાં થાય છે. લોકો એકદમ કાચાં ને સડેલાં ફળ ખાય છે. સાધારણ વખતે ફળ ખાવાની આપણામાં આદત હોતી નથી. ઉના-

ળામાં અનેક જાતનાં ફળ પાકે છે અને તે સોંઘાં હોવાથી બહુ ખાવામાં આવે છે. ખીજ ખોરાક તો ખવાતાજ હોય; એટલે આવાં ફળની માડી અસર એકદમ થાય છે. આપણા શરીરમાં હમેશાં પેટના દુખાવા વગેરે તો રહ્યાજ કરે છે; તેવામાં શરીર કબૂલ ન કરી શકે ત્યારે કોલેરા થાય છે. ખીજનાં શરીર પણ તેવાં રહે છે, તેથી કોલેરા તેને પણ થઈ આવે છે. દરદીના પાયખાનાની કંઈ ખાસ માવજત કરવામાં આવતી નથી અને પાયખાનાનાં જંતુ હવાને ખગાડે છે. વળી ઉનાળામાં પાણી પણ ખરાબ હોય છે. ખંધું સુકાણુ એટલે પાણી જંતુવાળું ને મેલું હોય છે અને ગળ્યા અને ઉકાળ્યા વિના લેવામાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાં રોગ કેમ ન થાય ? કુદરતે આપણાં શરીર મજબૂત ધડયાં છે એટલેજ આપણે નબી શક્તીએ છીએ; બાકી આપણાં આચરણ પ્રમાણે તો આપણો નિકાલ ધણો જલદીજ આવવો જોઈએ.

હવે કોલેરાના વખતમાં લેવી જોઈતી સાવચેતી ઉપર આવીએ. ખોરાક હાકા ને થોડો ખાવો એ બહુ જરૂરું છે. સારો મેવો જરૂર ખાવો, પણ મેવો બધો બરોબર તપાસવો. લોભને ખાતર કે સ્વાદને ખાતર ચાંદી પડેલી કેરી કે ચાંદી પડેલા ખીજ મેવા ખીલકુલ ખાવા જોઈએ નહિ. સાફ હવા જરૂર લેવી જોઈએ. પાણી હમેશાં ઉકાળેલું ને પછી બાકી સાફ ખાદીવડે ગળેલું જ પીવું જોઈએ. દરદીઓનાં પાયખાનાં જમીનમાં દાટવાં જોઈએ અને તેની ઉપર સૂકી માટીની ભૂકી પાથરી દેવી જોઈએ. પાયખાનાં ઉપર દરેક જણુ હાજતે જતી વખતે રાખ નાખવાનો રિવાજ રાખે તો ઘણો ભય ઓછો થવાનો સંભવ છે. આ નિયમ ખરું જોતાં હમેશાં જળવવાની જરૂર છે. ખીલાડી પણ ભોંય ખોતરી તેમાં હાજત કરે છે અને પછી તેની ઉપર પગ વતી માટી ઊરાડે છે. આપણેજ તેમ કરતા નથી અને તેમ કરતાં આભડછેટ કે સૂગ રાખી દરદીના ભોગ થઈ પડીએ છીએ. રાખ ન મળી શકે તો સૂકી માટી વાપરવી. માટીનાં ઢેફાં હોય તો

તેને ભાગી તેના ધૂળ કરવી જોઈએ.

ઉડતો મરડો એ સર્વથી જોછો લયંકર ચેપી રોગ છે. તેમાં તો જે માટીની લોપરી બરોબર પેટુ ઉપર વપરાય તે દરદીને તમામ બોરાક બંધ કરવામાં આવે તો એ દરદ નાબુદ થાય. દરદીના પાય-ખાનાને ઉપર મુજબ દાટવાની પૂરી જરૂર છે. પાણી વિષે પણ દ્રાક્ષે-રાની માફકજ ઉપાય લેવાની જરૂર છે.

છેવટમાં ઉપરના ચેપી રોગોમાં દરદીએ તથા તેના મિત્રોએ અને સગાંએ ખીલકુલ હિંમત છોડવાની નથી. લય રાખવાથી દરદી વહેલો મરશે અને તેનાં સગાં તેમજ ખીજાંઓને પણ રોગ થવાનો સંભવ છે.

### પ્રકરણ ૧૭ મું—સુવાવડ

સાધારણ રોગો વિષે આપણે વિચાર કરી ગયા. આ પ્રકરણોને એવો હેતુ નથી કે દુનિયામાં નગર આવતા બધા રોગો વિષે લખાણ કરવું અથવા સૂચના આપવી, પણ બહુ જાણીતા રોગોના ઉપચારનો વિચાર કરી દરદ માત્રની એકતા ને ઉપચારની એકતા બતાવવી એ છે. જેઓ દરદથી ખૂબ વેરાએસા છે અને જેઓ મોતથી ડરે છે તેઓની આગળ ગમે તેવાં પુસ્તકો મૂક્યાં હશે છતાં પણ તેઓ તો નખીખોતી પાસે જશેજ. આ પ્રકરણો વધારેમાં વધારે એટલુંજ કહી શકે છે કે સાધારણ દરદોવાળા માણસો સાજા થઈ આરોગ્ય જાળવવાના નિયમો પાળી કરી માંદા ન પડે અથવા લયંકર રોગના પંખમાં ન સપડાય. તેટલું કરવાની હિંમત પણ થોડાનીજ હોય છે. એવા થોડાને આ ટુંક લખાણો ઉપયોગી થાય એ આ પ્રકરણો લખવાનો એક મુદ્દો છે. હવે આપણે સુવાવડ, બચ્ચાંની માવજત અને અકરમાતો ઉપર થોડો વિચાર કરી આ પ્રકરણો બંધ કરી સકાય એવી સ્થિતિએ પહોંચ્યા છીએ.

સુવાવડનો વિષય બહુ મોટો કરી નાખવામાં આવ્યો છે. રોગીની કાયાને સુવાવડ ખીંચકુચ લયંકર હોતી નથી. ગામડીઆ માણસોમાં સુવાવડ એ વિસાત વિનાની વાત મણુય છે. ગર્ભ ધારણ કરેલી સ્ત્રીઓ છેવટ લગી પોતાનું કાર્ય કર્યે જાય છે અને બચ્ચું અવતરતી વેળા ખીલકુચ ઇળ પામતી નથી. એવા પણ દાખલા જોવામાં આવ્યા છે કે ભરવાડની ઓરતો બચ્ચાને જન્મ આપ્યા પછી તુરત કામે વળગી શકે છે. ખીન્ન પ્રાણીઓમાં તો આપણે જોઈએ છીએ કે તેઓ દુઃખ ભોગવતાં નથી.

ત્યારે શહેરી ઐરાં કેમ દુઃખ ભોગવે છે ? બચ્ચાનો જન્મ થતી વેળા તેઓને શા સાડ અસહ્ય વેદના થાય છે ? બચ્ચું આવવાના કાળ પહેલાં અને પાછળના કાળમાં કેમ તેની ખાસ માવજત કરવી પડે છે ? આ સવાલો વિચારીએ.

શહેરી ઐરાંની રહેણી તદ્દન અસ્વાભાવિક છે. તેઓનો ખોરાક, તેઓનો પહેરવેશ કુદરતના નિયમની વિરુદ્ધ રહે છે; પણ મોટામાં મોટું કારણ જુદુંજ છે. બાળક ઉંમરની છોકરી ગર્ભ ધારણ કરે, ગર્ભ ધારણ થયા પછી પણ પુરુષ તે સ્ત્રીનો સંગ ન મેલે અને બચ્ચું અવતર્યા બાદ સુવાવડની પથારીમાંથી છૂટી કે તુરત સ્ત્રીની તરફ એવી વર્તણુક રાખવામાં આવે કે તે થોડી મુદતમાં પાછો ગર્ભ ધારણ કરે; તો એવી સ્ત્રી કેમ દુઃખ ન ભોગવે ? આ ખીલામણી ને દયામણી સ્થિતિ લાખો છોકરીઓની ને ઐરીઓની જોવામાં આવે છે. આવી શહેરી બિંદગીમાં ને નરકમાં કશે તફાવત નથી. પુરુષ ન્યાંલગી આમ રાક્ષસ બને ત્યાંલગી સ્ત્રીને એન રહેજ નહિ. ધણુ પુરુષો સ્ત્રીનો દોષ કહાડે છે. આ પ્રકરણનું કામ દોષની તુલના કરવાનું નથી. ભલે બન્નેનો કે ભલે એક પક્ષનો દોષ હો; દોષ છે એ જોયા પછી માખા-પોએ, બાળ વરોએ ને બાળ સ્ત્રીઓએ ચેતવાનું છે. ન્યાંલગી બાળ-વિધાય અને ગર્ભ ધારણ થયા પછી થતો વિષય તથા બચ્ચાના જન્મ પછી

દુરત થતો વિષય અટકે નહિ ત્યાંલગી સુખી સુવાવડ થાયજ નહિ. માને બહુ વખત ભયંકર વેદના સહન નથી કરવી પડતી અને દોઢ માસ સુધી નબળા રહેવાનું લખાએલુંજ છે, એમ માન્યતા હોવાથી સુવાવડની સાધારણ ધળ સ્ત્રીઓ ઉઠાવી લે છે; અને તે દશાનું ભાન ન રહેવાથી દિવસે દિવસે ખાયલી, નબળી ને નિસ્તેજ પ્રજા ઉત્પન્ન થતી જાય છે. આ પરિણામ ભયંકર છે અને એ અટકાવવાને સાર દરેકે અચાક પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે. જો એક પુરુષ કે એક સ્ત્રી પણ આ અનાચારને તજે તો તેટલો આખા જગતને ફાયદો છે. આમાં કાંઈએ કાંઈની રાહ જોવાની નથી.

ઉપરના વિચાર પ્રમાણે પ્રથમ માવજત તો એ થઈ કે ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાથે પુરુષે તદ્દન સંગ બંધ કરવો. પછી આવતા નવ માસની અંદર સ્ત્રીની ઉપર ઘણી જવાબદારી રહેલી છે. એટલું સમજવા જેવું છે કે બાળકની વર્તણૂકનો આધાર માતા આ નવ માસના ચલણ ઉપર ઘણો રહે છે. મા પ્રેમવાળી હોય તો બચ્ચું પ્રેમવાળું થશે. મા ક્રોધી હોય તો બચ્ચું ક્રોધી થશે; એટલે આ નવ માસમાં સ્ત્રીની આંતર વૃત્તિ ઘણી ચોક્કસ રહેવાની જરૂર છે. સ્ત્રીએ તે વેળા પુણ્ય-કર્મોમાં રોકાવું જોઈએ. ગુસ્સામાં ન રહેવું, દયાનો ભાવ વધારવો, ઉદાર દિલનાં થવું, ચિંતા ને ભયરહિત રહેવું, મનમાં પણ પશુપણું આવવા દેવું નહિ, નકામી વાર્તાઓમાં રોકાવું નહિ, અસત્ય બોલવું નહિ. આ બધા નિયમો પાળે તો સ્ત્રીને થતું બાળક તેજસ્વી થયા વિના નજ રહે.

જેમ મનની સ્થિતિ શુદ્ધ રાખવાની જરૂર છે તેમજ શરીરની સ્થિતિ પણ શુદ્ધ રાખવાની છે. હમેશાં ચોખ્ખી હવા લેવાની જરૂર છે. ગર્ભાધાન વેળા માને વધારે શ્વાસ લેવા પડે છે, એટલે વધારે ચોખ્ખી હવા હોય તેવી સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ. અનાજ નિયમસર પચે એટલું ને સરસ ખાવું જોઈએ. આગલાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા મુજબ સારો ખોરાક ગોઠવવો જોઈએ. આ વેળા ઓલીવ ઓઈલ, ખનાના ને



ઘઉંના પદાર્થ પૈય તેમ ખાવા જોઈએ. જો દસ્ત બધ રહે તો ઓલીવ ઓઇલમાં વધારો કરવો, દવા તરફ ન દોડવું. હિલ્ટી થવા જેવું થાય તો લીંબુનો રસ ખાંડ નાખ્યા વગર થોડા પાણીમાં મેળવી પીવો. મસાલા-મરચું વગેરે આ નવ માસ તો તજવાંજ જોઈએ.

કેટલીક સ્ત્રીને આ સમયે ભાવા-અભાવા ખૂબ થાય છે; તે દૂર કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે કે તેણે હમેશાં ‘ કયુની ખાથ ’ લેવા. આ ‘ખાથ’ લેવાથી શરીર બળ વધશે, કાંતિ વધશે અને પ્રસવ વખતે પીડા ઘણી ઓછી થશે. આવાં અનુભવ ઘણી સ્ત્રીઓને થયા છે. ભાવા-અભાવા થાય ત્યારે મન ઉપર અંકુશ પણુ રાખવો. એક એ વખત જોની ઉપર મન દોડે તે વસ્તુનો ત્યાગ કરવાથી તે જૂલી શકાય છે. દરેક વેળા પેટમાં રહેલા અન્યાના રક્ષણનો વિચાર માએ ને ખાપે કરવો ઘટે છે.

ઘણીની દરજ છે કે આ સમયે સ્ત્રીની સાથે તકરાર કરી તેણે તેને ગભરાટમાં નાખવી નહિ. તે ખુશી ને સુખી રહે તેમ કરવું. ધર-કામમાં ઘણો ઓળો રહેતો હોય તો ઓછો કરાવવા ઘણીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. હમેશાં થોડો વખત ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું એ જરૂરતું છે. ગર્ભ વખતે માના પેટમાં કંઈ પણુ દવા ન ગળ્ય એવી સંભાળ રહેવી જોઈએ.

## પ્રકરણ ૧૮ મું-અન્યાંઓની માવજત

સુધાણીને લગતો વિષય તપાસવાનો આ લખાણનો હેતુ નથી; એટલે અન્યું જન્મ્યા પછીના વખત વિષે આપણે વિચારીશું. જેઓ આગળનાં પ્રકરણ સમજ્યા છે તેઓ સમજશે કે સુવાવડ વખતે પણુ માએ ને અન્યાએ અધારી કોટડીમાં, ગંદી ગોદડીમાં, હવા ન આવે તેમ નીચે તાપ રાખી બેઠાં રહેવાતું નથી. સુવાવડીને અધારામાં રાખવાનો રિવાજ ગમે તેવો જૂનો હોય છતાં

ઘાતકી છે. હવા બંધ કરવાનો રિવાજ એથી પણ ઘાતકી છે. નીચે તાપ રાખવાનો રિવાજ વગર જરૂરનો ને જોખમકારક છે. શરદીની મોસમમાં સુવાવડી ઝોરતને જરૂર વિશેષ ગરમી જોઈએ. તેમ કરવાને સાફ તેને વધારે ઓઢાડવું જોઈએ. ઝોરડામાં શરદી રહેતી હોય તો બહારથી સળગાવેલી, ધૂમાડો ન ચાલતો હોય તેવી સમઢી ઝોરડામાં રાખી હવા ગરમ કરવી; પણ ખાટલાની નીચે સમઢી રાખવાની જરાએ જરૂર નથી. સુવાવડીની પથારીમાં ગરમ પાણીની ખાટલી મૂકવાથી પણ ગરમી આવશે. સુવાવડીને મેક્ષા ને ગંદા કપડાંમાં સુવાડવામાં પણ ઘાતકીપણું ને વહેમ રહ્યાં છે. સુવાવડામાંથી ઉડ્યા પછી બધાં કપડાં સારી રીતે ધોઈ તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

બચ્ચાંની તખીયતનો આધાર તદ્દન માનો તખીયત ઉપર છે. એટલે ઉપર પ્રમાણે સાવચેતી રાખવા ઉપરાંત માને માફક આવે તેવો સરસ જોરાક આપવો જોઈએ. ગુંદર વગેરે ખાવાથી ક્ષાયદો હોય એમ જણાતું નથી. સુવાવડી જો બહુતો જોરાક, કેળાંવગેરે મેવાની સાથે ઓલીવ ઓઇલ મેળવી ખાશે તો તેને શરીરે ગરમી રહેશે અને ઘણું સરસ દૂધ છૂટશે. ઓલીવ ઓઇલ લેવાથી દૂધ રચક રહેશે અને તેથી બચ્ચાંને હમેશાં સાફ દસ્ત આવશે. બચ્ચાંને કંઈ પણ દરદ જોવામાં આવે તો માની તખીયત તપાસવી. બચ્ચાંને દવા આપવી એ તેને જોઈ જેમવા બરોબર છે. બચ્ચાંની હોજરી ઘણી નાનુક હોઈ દવા વગેરેનું ઝેર તુરત ચઢે છે. એ વખતે માએજ દવા લેવી ઘટે છે; કેમકે દવાના ગુણ સફમરૂપે માના દૂધમાં ઉતરશે. ઘણી વખત બચ્ચાંને ખાંસી કે દસ્ત જોવામાં આવે તો ગલરાવાને બદલે એક બે દિવસ રાહ જોવી, ખાસ કારણ હોય તે દૂર કરવું, એટલે દરેક દરેક થશે. દોડાદોડ કરવાથી અને દવા કરવાથી બચ્ચાંની તખીયત જરૂર બગડશે.

બચ્ચાંને હમેશાં નવશેકા પાણીમાં નવડાવવાની જરૂર છે. તેને

કપડાં જેમ અને તેમ ઓછાં પહેરાવવાં જોઈએ થોડા માસ તો કંઈ કપડાં ન હોય તો વધારે સાફ. એક નાની સુવાળી સફેદ ચાદરમાં લપેટવું અને પછી ઉપર ગરમ કપડું ઝોઢાકવું એ સૌથી સરસ છે. આમ કરવાથી અચ્ચાંને પેરણ વગેરે પહેરાવવાની અમરવડ દૂર થશે અને કપડાં ઓછાં બગડશે તથા તેનો બાધો નાજુક થવાને બદલે મજબૂત થશે. નાળની ઉપર ઝીણું ચોવડું કરેલું કપડું મૂકી તેની ઉપર નાનો પાટો બાંધવો જોઈએ. નાળને દોરી બાંધી ગળે લરાવવામાં આવે છે તે રિવાજ ખરાબ છે. પાટો હમેશાં છોડવો જોઈએ. નાળની આસપાસ આળો ભાગ જોવામાં આવે તો તેની ઉપર સાફ ચોખાનો ચાળેલો ધણો જ ઝીણો લોટ સાફ રૂવતી છાંટવો, એટલે આળો ભાગ મૂકાઈ જશે.

ન્યાંસુધી માને દૂધ પુષ્કળ આવે ત્યાંસુધી અચ્ચાંને બીજો કશો ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. ત્યારે દૂધ ઓછું થવા લાગે ત્યારે ધઉને શેકી તેને દળી તે લોટ ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં થોડો ગોળ મેળવી અચ્ચાંને આપવાથી દૂધના જેવોજ ગુણ આપશે. આને બદલે અધું કેળું છુદી તેમાં અર્ધી ચમચી ઓલીવ ઓઇલ નાખી બન્ને વસ્તુને બરોબર મીલાવીને આપવાથી સરસ અમર થશે. જે માયનું દૂધ આપવું હોય તો પ્રથમના વખતમાં ત્રણ ભાગ પાણી અને એક ભાગ દૂધ મેળવી તેને એક ઉભરો આવે ત્યાંલગી ગરમ કરી આપવું; તેમાં પણ થોડો શુદ્ધ ગોળ નાખવો. ગોળને બદલે ખાંડ વાપરવાથી ગેરફાયદો જોવામાં આવે છે. અચ્ચાંને ધીમે ધીમે લીલો મેવો વધારે ને વધારે આપવાની તજવીજ કરવાથી તેનું લોહી જન્મ-થીજ સુધરવાપર જશે અને અચ્ચું તેજસ્વી તથા જોરાવર થશે. અચ્ચાંને દાંત આવે કે તુરતજ અથવા તે પહેલાંજ ઘણી માતાઓ દાળ, ભાત શાક વગેરે આપે છે, એ અચ્ચાંને ઘણો ગેરફાયદો કરનાર છે એ શંકા વિનાની વાત છે. ચહા-કોશી અચ્ચાંને હરગીઝ આપવાં નહિ.

અચ્ચું બરોબર મોટું થાય એટલે ચાલતાં શીખે ત્યારે તેને પેરણ

વગેરે કપડાં પહેરાવવાં. જોડાની ખીલકુલ જરૂર નથી. ખચ્ચાને કાંટા વગેરેમાં ચાલવાનું હોય નહિ, એટલે વગર જોડ રહેવાથી તેના પગ કદણુ થશે અને જોડામાં સંક્રાંત લોહીના ફરવાને દરકત થશે નહિ. શોભાને સારૂ મોટા વેશમનાં, દુધવાળાં કપડાં, લેંઘી, માથા ઉપર ટોપી, ડોક વગેરેમાં ઘરેણું પહેરાવવાં એ ખડુ જંગલી ને ઘાતકી રિવાજ છે. કુદરતે જે કાંતિ તેને આપી છે તેમાં આપણે વધારો કરી શકીએ એમ માનવું એ કેવળ અભિમાન અને અજ્ઞાન છે.

ખચ્ચાની કેળવણી તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તેના ખરા શિક્ષક તેનાં માઆપજ છે, એમ સમજવાનું છે. ખચ્ચાને ધમકાવવું, ખચ્ચાના શરીરને લાદવું, તેની હોજરીને ડાંસવી, એ પણ એક કેળવણીના નિયમનો ભાગ છે. ચિડાઉ માઆપ પાસેથી ખચ્ચું ચિડાઉ થતાં શીખશે, નાનુક માઆપ પાસેથી નાનુક થતાં શીખશે, ખોલી પણ માઆપની શીખશે. માઆપના મોંમાંથી શુદ્ધ ઉચ્ચાર નીકળશે તો ખચ્ચું શુદ્ધ બોલશે, માઆપ તોતડું બોલશે તો ખચ્ચું તોતડું બોલશે, માઆપના મુખમાંથી ગાળો નીકળશે તો ખચ્ચું ગાળો દેતાં શીખશે, માઆપ અનીતિ આચરતાં હશે તો ખચ્ચું જરૂર અનીતિ પ્રહણ કરશે. ‘બાપ તેવા બેટા ને વડ તેવા ટેટા’ એ કહેવત બરોબર છે. બાપનો અર્થ અહીં માઆપ છે. બાપનો ખોરાક ખચ્ચું ખાતાં શીખશે અને જે કેળવણી ખચ્ચું ઘરમાં મેળવે છે તે કેળવણી તેને કદિ પાછળથી મળવાની નથી.

આમ વિચાર કરતાં માઆપની ફરજ દેટલી બધી નાનુક છે એ ભેદ શકાય છે. માણસ જાતની પ્રથમ ફરજ એ છે કે પોતાનાં ખચ્ચાને શુદ્ધ વર્તન શીખવી તેઓ તેમને અને પોતાને શોભાવે તેવાં ચાચ એમ કરવું. ફળ અને ઝાડને વિષે આપણે જોઈએ છીએ કે કેળમાંથી કેળાંજ થશે અને સાદું ઝાડ હશે તેમાંથી ઉત્તમ ફળ પાકશે. સારા જાનવરનાં ખચ્ચાં સારાંજ ઉત્પન્ન થશે. માણસ આ નિયમનો ભાગ

કરે છે. પવિત્ર જણાતાં માઆપનાં અચ્ચાં અપવિત્ર જોવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત દેખાતાં માઆપનાં અચ્ચાં રોગી જોવામાં આવે છે. આમ થવાનું મુખ્ય અથવા એકજ કારણ એ છે કે, આપણે માઆપની પદ્ધતિને લાયક ન હોવા છતાં ઘણીવાર આપણા સ્વચ્છંદે માઆપ બનીએ છીએ, પછી અચ્ચાંનો સ્વાર્થ શાને સંભાળીએ ! પણ નીતિમાન માઆપને તો લાજમ છે કે તેઓએ પોતાનાં છોકરાંને સરસ રીતે ઉછેરવાં. આમ કરવા સાફ મા અને બાપ બન્નેને શુદ્ધ કેળવણીની જરૂર છે. જ્યાં માઆપ એવી કેળવણી પામેલાં નથી, ત્યાં તે માઆપ જો પોતાની જૂલ સમજે તો તેઓએ પોતાનાં અચ્ચાંને બીજાં સુશિક્ષિત-નીતિમાન માણસને સોંપવાં જોઈએ. નિશાળામાં જઈ અચ્ચાં સદ્વર્તન શીખે એ આશા રાખવી ફાગટ છે. સદ્વર્તન શીખવવાનો રસ્તો એકજ છે, અને તે એ કે તેવા સંજોગોમાં છોકરાંઓને નિરંતર રહેવાનું મળે. ઘેર એક પ્રકારનું શિક્ષણ અને નિશાળામાં બીજા પ્રકારનું શિક્ષણ હોય તો અચ્ચાં કદિ સુધરી શકતાં નથી. ઉપરના વિચાર પ્રમાણે કેળવણી આપવાનો અમુકજ વખત છે એવું કંઈ આવતું નથી. અચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તેની કેળવણી શરૂ થાય છે; અને ત્યારથીજ તેને શારીરિક, માનસિક ને આત્મિક અથવા ધાર્મિક કેળવણી મળે છે. શબ્દ-જ્ઞાન તો તે જ્યારથી તોતડું બોલવા માંડે છે ત્યારથીજ મેળવે છે. અક્ષરજ્ઞાન પણ રમતમાં ને રમતમાં માઆપની પાસેથી ઝપ્પ શક છે. આગળના જમાનામાં તો એમજ થતું હવે નિશાળે બેસાડવાનો રિવાજ ચાલ્યો છે. માઆપ અચ્ચાં પ્રત્યેની પોતાની જે ફરજ છે. તે બરોબર સંભાળે તો તેઓ કદલે ઉંચે ચઢી શકે, તેની હદ બાંધી શકાતી નથી; પણ અચ્ચાંને આપણાં રમકડાં માફક રાખી, તેઓને ખોટાં લાડ લડાવીએ, તેઓની ઉપર ખોટું હેતુ કરી મિઠાઈ, શોભિતાં કપડાં વગેરેવડે તેઓને બચપણથી બગાડીએ, ખોટું હેતુ લાવી તેઓને ગમે તેમ કરવા દઈએ પૈસાના લોભમાં પડ્યા રહી અચ્ચાંને પણ પૈસાનો

લોભ શીખવીએ, વિષયમાં રગદોળાએલા રહી વિષયનો દાખલો ખચ્ચા-  
ઓને આપીએ, આળસુ રહી તેઓને આળસુ બનાવીએ, ગંદા રહી  
ગંદકી શીખવીએ, ભુકું બોલી:ભુકું શીખવીએ; તો પછી પ્રજા નયળી,  
અનીતિવાળી, ભુદી, વિષયી, સ્વર્થી અને લાલચુ થાય તેમાં શી  
નવાઇ છે ? આ વાક્યો ઉપર સમજી આપાપે બહુ વિચાર કરવાની  
જરૂર છે. હિંદુસ્તાનનું અર્ધું ભવિષ્ય તો આપાપોના હાથમાં છે.

### પ્રકરણ ૧૯ મું—અકસ્માત—દુખ

કેટલાક વ્યાધિઓ વિષે આપણે સદજ તપાસ કરી. અકસ્માતો  
જે વખતો વખત બન્યા કરે છે તેને સારૂ સાધારણ જ્ઞાન દરેક  
માણસને હોવું જોઈએ, કે જેથી કોઈ પણ માણસનો પ્રાણ જતો હોય  
તે વેળા મદદ કરી શકાય. આવા પ્રકારનું જ્ઞાન અચપણથીજ છોકરાં-  
ઓને આપવાથી તેઓમાં દયાનો ગુણ વધવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ તો આપણે ડૂબેલા આદમીની માવજતનો વિષય તપા-  
સીએ. ઈંગ્લાંડમાં આવા અકસ્માતોમાં મદદ કરવા સારૂ પરોપકારી  
માં રથપાયેલું છે. તેણે કેટલીક કિંમતી સૂચનાઓ બહાર પાડી  
છે. તેનાની મુખ્યત્વે ત્રીણી ટીપ કેટલાક ફેરફાર અને વધારા સાથે  
લીધેલી છે. તેમ કહેવાય છે કે શ્વાસ ઈધામાં પછી માણસ ભાગ્યે  
પાંચ મિનિટ જીવી શકે છે; એટલે પાણીમાં ડૂબતા માણસને કહાડમાં  
પછી તેનામાં જીવ ધણેજ થોડે અંશે હોય છે. તેને રાખવાને ડૂબે-  
લાને સાવચેત કરવા તુરંત ઉપાયો લેવાની જરૂર પડે છે. આમાં  
મુખ્ય વસ્તુ એ જોવાની રહે છે. એક તો કૃત્રિમ શ્વાસ શરૂ કરી  
દરદીને બરાબર શ્વાસ લેતો કરવો અને બીજો એ કે દરદીને ગરમી  
આપવી. ઉપચારનો વિચાર કરતાં આપણે યાદ રાખવાની જરૂર છે  
કે ધણે ભાગે દરદીની સારવાર તુરંત કરવી હોય તો નદીકિનારે

ન્યાં બધાં સાધન ન મળે તેવી જગ્યાએ કરવી પડે છે. બે કે ત્રણ માણસ બે હુબના માણસની પાસે હોય તોજ હિપાયો બરોબર લઈ શકાય એવી સ્થિતિ છે. આવે વખતે મદદ કરનાર માણસમાં સમય-સૂચકતા, ધીરજ અને ત્વરા હોવાં જોઈએ. મદદ કરનારા પોતે ગભરાટમાં પડે તો કશુંએ ન બને. વળી બે બે ત્રણ માણસમાં બધા પોતાની મરજી પ્રમાણે કરવા ધારે અથવા એક બીજાને સલાહ આપવા બેસે તોપણ દરદીને બચાવવા મુશ્કેલ પડે. પાસેનાઓએ વધારે હુશિયાર માણસને પારખી લઈ તુરત તે બે પ્રમાણે કહે તે પ્રમાણે કરવા મંડી જવું જોઈએ.

દરદીને બહાર કઢાડ્યા બાદ તુરત તેના બીજાએલાં કપડાં કઢાડી નાખવાં જોઈએ. પાસેના પાસે બે કંઈ કપડાં હોય તેવડે દરદીનું શરીર બુધ્ધી નાખવું. પછી તેના કપાળ ઉપર હાથ રાખી ધીમેથી એક મિનિટબર દરદીને ઉઘો સૂવાડવો. તેની છાતીપર હાથ રાખવો તે તેના મોંમાંથી ક્યારે પાણી વગેરે કઢાડી નાખવાં. જીભ બહાર નીકળશે તે પકડી લેવી. હાથમા રૂમાલ વગેરે વસ્તુ રાખી હોય તો જીભને પકડી શકાશે. જીભ બહાર કઢાડ્યા પછી ચંતનક્રિયા ચાલે ત્યાં લગી બહારજ રાખવી. પછી દરદીને તુરત ચતો સુવાડવો; પણ માથું ને ઘડનો ઉપલો આજ પગ કરતાં જરા ઉંચે રાખવાં. હવે તેના માથા આગળ એક માણસે ઘુટણીવામર બેસવું. દરદીના હાથ ધીમેથી ઉંચકી લાંબા ને સીધા મદદ કરનારની તરફ લઈ જવા. આથી પાંસળી ઉંચી ચઢશે ને બહારના દરદીના શરીરમાં જશે. પછી તુરત પાછા હાથ વાંકા વાળી દરદીની છાતીપર પાંચવા. આમ કરવાથી પાંસળી દબાશે ને દરદીના શરીરમાંથી શ્વાસ બહાર નીકળશે. છાતીપર ગરમ ને ઠંડા પાણીની છાલક માર્યા કરવી. આસપાસ સાધન હોય ને દેવતા કરી શકાય તો અથવા તુરત કયાંયથી દેવતા આણી શકાય તો દરદીને ગરમ શેઠ કરવો ને ગરમી લાવવી. આસ-

પાસનાં માણસોએ પોતાનાં કપડાં જે હોય તે દરદીને યોગ્યડાં. દરદીના શરીરને અરોગર યોગ્યું કે જેથી તેનામાં ગરમી આવે. આ બધા ઉપચારો લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવાની જરૂર છે. આશા એકદમ છોડી દેવાની જરૂર નથી. દાકતર વેલ્ડીંગ લખે છે કે આ પ્રમાણે ઉપચારોથી દરદીમાં પાંચ કલાકે પણ શ્વાસ આવેલો છે; એટલે ઉત્સાહ-પૂર્વક તે ઝપાટાબધ ઉપરની ક્રિયાઓ કરવાની છે. દરદીમાં જે જીવ આવ્યો હોય તો તુરત તેને ગરમ વસ્તુ પીવાને આપવી. નારંગીના રસને ગરમ પાણીમાં નાખીને આપવાથી અથવા તજ, લવીંગને તીખાંને ઉકાળે આપવાથી દરદી સનેજ થશે. દરદીને નાકે તમાકુ સુંઘાડવાથી પણ વખતે ફાયદો થવાનો સંભવ છે. દરદીની આસપાસ વીંટાઇને નકામા કોઇએ નહિ ઉભવું જોઇએ, કેમકે દરદીને જેટલી ખુલ્લી હવા મળે તેટલી જરૂરની છે.

દરદીના મરણની નિશાની સાધારણ રીતે નીચે પ્રમાણે છે:—તેનો શ્વાસ બંધ થશે તે લાથ અથવા નળી મૂકતાં છાતીમાં ધબકારો નહિ આવે. નાડી બંધ હશે, આંખ અર્ધી બંધ હશે, ડાળા મોટા થએલા હશે, જડમાં ખીડાઇ ગયાં હશે, આંગળી વજેલી હશે, જીભ દાંત વચ્ચે હશે, મોઢા ઉપર શીણ હશે, નાક ઉપર લાળ હશે અને આખા શરીર ઉપર અતિ શીઘ્રશ હશે. તેના મોં પાસે પીછું મૂકવાથી તે ફરફરશે નહિ. આરસી મૂકવાથી તેની ઉપર શ્વાસની ધ્રુમસ નહિ ચઢે આ બધી નિશાનીઓ સાથે હોય તો બધું ભાગે જીવ ગયાં છે એમ માનવું; પણ દાકતર મર કહે છે કે આ બધી નિશાનીઓ હોય છતાં પણ કેટલીક વેળાં જીવ ગયેલો હોતો નથી. જીવ ગયાની ખરી નિશાની તો એજ છે કે શરીરમાં સડો શરૂ થયો હોય આટલું સમજવાથી આપણે જાગૃતી રાખીએ કે દરદીની માવજત લાંબા કાળ સુધી કર્યા પછીજ આશા દેવાની.



## પ્રકરણ ૨૦ મું—અકસ્માત—દાઝવું

કોઈપણ માણસનાં કપડાં કે કંઈ સળગી ઉઠે ત્યારે આપણે ગભરાઈ જઈએ છીએ, તેથી દાઝ્યા ઉપર ડામ દેવા જેવું થાય છે—દાઝેલા માણસને મદદ કરવાને બદલે આપણે તેને મહા દુઃખ પેદા કરીએ છીએ, તેથી દાઝેલા માણસને સારું શું ઇલાજ લેવા એ જાણી લેવાની બધાની ફરજ છે.

કપડાં સળગી ઉઠે તે માણસે પણ ગભરાવું નહિ, પણ તુરત છેડો વગેરે હોય તો હાથમાં લઈ ઝપાટાથી ચોળી નાખવો. જો આગે ભાગ સળગી ઉઠ્યો હોય તો તુરત ધૂળમાં આળાટવું. શેતરંજ જેવું કંઈયે લુગડું વગેરે હોય નો તે તુરત લપેટી લેવું, પાણી હોય તો પાણી છાંટવું. આગ ડરે કે તુરત દાઝ લાગ્યો છે કે નહિ તે જોવું. દાઝ હોય તો તે જગ્યાએ કપડું ચોટી જવાનો સંભવ છે. એ કપડું ઉતડવું નહિ પણ જ્યાં ચોટેલું હોય ત્યાં રહેવા દઈ બાકીના ભાગ કાતરથી કાપી નાખવો. ચામડી ન ઉતડાય એ ખૂબ સંભાળવું. આ સ્થિતિમાં દરદીને રહેવા દઈ તુરત મારું માટી એકડી કરીને તેમાં ડાંડું પાણી મેળવી તેની લોપરી કરીને અંગ પર પાટો બાંધી દેવા એટલે દાઝ તદ્દન મટી જશે તથા દરદી બોજામાં બોધું દુઃખ પામશે. લુગડું ચોટેલું હોય તે પાટો મૂકતી વેળા રહેવા દેવામાં જરા પણ અડચણ નથી. માટીનો પાટો સુકાઈ જાય કે તુરત બદલાવવો. ડાંડા પાણીના ઉપયોગથી ડરવાની જરાએ જરૂર નથી.

આ ઉપાય જોને ન સૂઝે તેને સારું નીચેના ઇલાજો છે તે જાણી લેવા હીક છે. તે ઇલાજો અંગ્રેજી લેખકના પુસ્તકમાંથી લીધેલા છે. કેળવું લીલું પાતરું લેવું, તેની ઉપર બોલીવ બોમ્બલ કે મીઠું તેલ

ચોપડનું, ને ને પાતડું દાઝયા ઉપર મૂકી બાંધી દેવું. પાતરાને બદલે સાફ મુંવાળું કપડું લઈ તેજમાં બોળી મૂકી દીધું હશે તોપણ ચાલશે. સરખે ભાગે અળસીનું તેજ અને ચૂનાનું પાણી મેળવી બરોબર હલાવી તેનો ઉપયોગ પણ ફાયદાકારક છે. ચાંટેલાં કપડાં ન ઉખડે તો નવ-સેકા દૂધ અને પાણીથી પલાળવાં તે તદ્દન પલળે એટલે તેને ઉમેડી શકાશે. તેજના પાટા બાંધ્યા હોય તે પહેલી વખતના એ દિવસે ઉમેડવા, પાછળથી હમેશાં છોડવા ને નવા બાંધવા. ફેફસો પડ્યો હોય તે ફોડી નાખવાની જરૂર છે. ચામડીને ઉતડવાની જરૂર નથી.

દાઝ લાગવાથી ચામડી માત્ર લાલજ થઈ હોય તો માટીના પાટાને પહોંચી શકે એવો એક પગ ધ્વજાળ નથી; બળતરા તુરત બંધ થશે.

આંગળાંમાં દાઝ થયો હોય તો સાફ પાટાથી એક બીજાને ન બાંધે એવી સંભાળ રાખવી. કેટલીક વેળા જલદ તેજાઓ ચામડીપર બળવાથી માણુમ દાઝે છે. ત્યારે પણ ઉપર પ્રમાણે ઉપાયો કામના છે.

## પ્રકરણ ૨૧ મું—અકસ્માત—સર્પદંશ

સર્પદંશ માણુસ સદાય કરતો આવ્યો છે. સર્પને વિષે વહેમોનો પણ પાર નથી. સર્પનું નામ લેતાં આપણે ડરીએ છીએ. રાતના તેને મોટો જીવ કહીએ છીએ. સર્પ દિંદુમાં પુણ્ય છે. નાગપાંચમનો દિવસ ખાસ સર્પની પૂજનો દિવસ ગણાય છે. શેપનાગ ઉપર પૃથ્વીનો ભાર છે એમ સ્થૂત માન્યતા છે. ભગવાન શેપશાથી એટલે શેપનાગની ઉપર મુનારા ગણાય છે. શિવજીને સર્પની માળા આરોપી છે. ‘સહસ્રમુખી શેપનાગથી વર્ણન ન થઈ શકે’, એમ કહી સર્પને વિષે શુદ્ધિ અને અજ્ઞાન માન્યાં કે. આવા કષ્ટક વિચાર ખ્રીસ્તીધર્મમાં પણ છે. સર્પની શુદ્ધિના જેવી આપણી શુદ્ધિ તેજ હોવી જોઈએ એમ અંગ્રેજી ભાષામાં સરખામણી કરી છે. નળને કંકોટક નાગે કરડી તેના ઉપર

હિપક્રાર કર્યો. તેણે તેને ઝેર ચઢાવી બાહુક-કરપડો બનાવ્યો કે જેથી જંગલોમાં ભટકતાં તેની ઉપર કોઈ કુદૃષ્ટિ ન કરે. સર્પને બાઇબલમાં સેતાનનું રૂપ પણ આપ્યું છે. સર્પ હવા ખીખીને લલચાવ્યાં.

આમ સર્પને વિષે માન્યતા અને દંતકથાઓ ચાલી રહ્યાં છે. સર્પનો ભય સમજી શકાય છે. તેનું ઝેર જો ખરોખર લાગે તો મોતજ નીપજે છે અને મોતને આપણે ઇચ્છતા નથી તેથી સર્પથી ડરીએ છીએ. સર્પને ભયથી પૂછએ છીએ એ પણ સમજાઈ જાય છે. જો સર્પ તદ્દન નાનો જંતુ હોત તો તે એવો ભયંકર છતાં વખતે આટલો ન પૂજ્યત; પણ મોટું વિશાળ, સુંદર અને વિચિત્ર પ્રકારનું પ્રાણી હોવાથી તેની પૂજા પણ થાય છે.

તેનામાં યુદ્ધ કેમ આરોપાઇ એ જાણતાં વધારે વિચાર કરવો પડે છે. હાલના શાસ્ત્રીઓ કહે છે કે સર્પને યુદ્ધ હજી નહિ. પેઓના શિક્ષણ પ્રમાણે તો સર્પને જ્યાં દેખીએ ત્યાં મારવાજ નોંધએ. હિંદુસ્તાનમાં સર્પદંશથી દર વર્ષે ૨૦,૦૦૦ માણસો મરે છે એવી સરકારી ગણતરી છે. મારો વિશેષ હોવાનો સંભવ છે દરેક ઝેરી મુએલા સર્પની પાછળ સરકાર ઇનામ આપે છે; આથી હિંદુસ્તાનને ફાયદો થયો છે કે કેમ એ જોવાનું છે-એટલો તો સાધારણ અનુભવ છે કે સર્પ એકાએક કરડતો નથી; તેને છેડયો હોય ત્યારેજ કરડે છે. એ તેનું જ્ઞાન નહિ સૂચવતું હોય ? કદાચ જ્ઞાન નહિ તો નિર્દોષપણું નહિ હોય ? તેના અચાવમાં તેના દાંત તે વાપરે છે, તેમ તો માણસ પણ હંમેશાં કરે છે. હિંદુસ્તાન અથવા તો કોઇપણ જગ્યા સર્પ વિનાનો કરવાનો પ્રયાસ એ હવાની સાથે બાથ ભીડવા જેવો જાણાય છે. અમુક ભાગમાં સર્પ આવતા અટકાવી શકાય એ અને છે. તે ભાગમાં આવતા સર્પને મારી નાખવાથી ખીજ આવતા અટકે છે. તેઓ સમજે છે કે એ જગ્યાએ જવું તે મોતના પગમાં જવા ખરોખર છે; પણ આવું તો બહુ ટુંક ભાગને વિષે કરી શકાય. હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ મુલકને

એ સાહસ લાગુ પડી શકતું નથી, એટલે સર્પોને મારી જડમૂળ ઉખેડવાનો પ્રયાસ તો પૈસા પાણીમાં ફેંકી દેવા અરોગ્યર લાગે છે.

સર્પને પેદા કરનાર પણ એકજ ઈશ્વર છે. ઈશ્વરના બધાં કાર્ય આપણે સમજવાને શક્તિમાન નથી. તેણે વાદ્ય, સિંહ, સર્પ, વીંછી વગેરેને માત્ર આપણે મારી શકીએ એવા ઇરાદાથી તો નહિજ સરળતા હોય. સર્પો પોતે મંડળ ભરીને વિચારે કે માણસો તેઓને ન્યાં દેખે ત્યાં મારે છે એટલે શું માણસને માત્ર સર્પને મારવાનેજ ઈશ્વરે પેદા કર્યો હશે? તો તે વિચાર જોમ ખોટો ગણાશે તેમ સર્પ વગેરેને વિષે આપણો વિચાર પણ ખોટો હોવા નેહ્યે.

સેન્ટ ફ્રાન્સિસ એ યુરોપમાં મહા યોગી થઇ ગયો. તે જંગલોમાં સર્પો વગેરેમાં ફરતો છતાં તેઓ તેને ઇજા ન કરતા; એટલુંજ નહિ પણ તેની સાથે મૈત્રી રાખતા. હિંદુસ્તાનનાં જંગલોમાં હજારો જોગી-ફકીરો વસે છે. તેઓ વાદ્ય, વડ, સર્પો વગેરેમાં નિર્ભયપણે ફરે છે તે તેઓને ઇજા થતી જોવામાં આવતી નથી. કાઘ કહેશે કે તેમાં પણ સર્પદંશથી કે ફાડી ખાનારાં જનવરોથી ખો ચતો હશે, તો એ વાત સંભવિત છે; પણ આટલું આપણે જાણીએ છીએ કે સર્પોદિ જંતુઓ એટલા બધા છે અને તેના પ્રમાણમાં જોગી-ફકીર એટલા થોડા છે કે, જો તે નાશકારક પ્રાણીઓ તેઓની પૂઠેજ લાગે તો તેઓમાંથી એક પણ જીવી ન શકે. જોગી-ફકીર આ પ્રાણીઓની સામે થવનાં સાધન રાખતા નથી, એ આપણે જાણીએ છીએ તે માનીએ છીએ: એટલે એમ સાબિત થાય છે કે કેટલાંક લયંકર ગણાતાં પ્રાણીઓ કેટલાક જોગી-ફકીરોની સાથે મૈત્રી રાખે છે અથવા તો તેઓને જતા મેલે છે. હુ તો એમ માનનારો છું કે જ્યારે આપણે દરેક જીવને વિષે વૈર-ભાવ તજ દહ્યે છીએ ત્યારે તે જીવ આપણી ઉપર વૈર-ભાવ કરતા નથી. દયા અથવા પ્રેમ એ મનુષ્યનો મહાગુણ છે, તે વિના તેનાથી ઈશ્વરને લજ શકાતો નથી. દયા એ ધર્મનું મૂળ

છે, એમ બધા ધર્મમાં ઓછી વધતી ઝાંખી આપણને થાય છે.

વળી સર્પ વગેરેની ઉત્પત્તિ અથવા તેઓનો દૂર સ્વભાવ તે આપણા સ્વભાવનો પડઘો કેમ ન હોય ? માણસોમાં ઘાતકીપણું ઓછું છે ? આપણી જીભમાં સદાય સર્પદંશ ભર્યો છે. આપણે વાઘ વરૂની પેઠે આપણા ભાષ્મોનેજ ફાડી નાખીએ છીએ. ધર્મ—પુસ્તકોમાં એવું જોવામાં આવે છે કે જ્યારે માણસ નિર્દોષ બનશે ત્યારે ઘેટાં તે વાઘ પણુ દોસ્તી કરી રહેશે. આપણા શરીરમાં જ્યાંસુધી વાઘ-ઘેટાંની લડત ચાલ્યા કરે છે ત્યાંસુધી આ જગત-શરીરમાં તેવી લડત ચાલે એમાં શી નવાઈ છે. જગતની આરસીરૂપે આપણે છીએ. જગતના બધા ભાવ આપણા શરીર-જગતમાં રહ્યા છે. તેને બદલીએ તો જગતના ભાવ પણ બદલાય એ દેખીતું છે. જે જે માણસ પોતાના ભાવ બદલે છે તે તે માણસને વિષે જગત બદલાય છે; એ ઇશ્વરની મહામાયા છે, એ ખુબી છે ને તેમાં આપણા સુખનું મૂળ છે. ખીજના કાર્યની રાહ આપણને જોવાની નથી રહેતી.

આમ લંબાણથી સર્પદંશના વિષય ઉપર લખવાનો હેતુ એ છે કે સર્પદંશના રથૂલ ઉપાય માત્ર બતાવવા કરતાં તેમાં જરા ઊંડા ઉતરતાં વધારે ચમત્કારી ઇલાજ આપણને એવા બધા ભયોની સામે મળી આવે છે, ને તે ઇલાજને એક પણ વાંચનાર ગ્રહણ કરવા યત્ન કરે તો આ લંબાણુ નિરર્થક નહિ ગણાય. વળી આરોગ્યનાં પ્રકરણો લખવાનો હેતુ માત્ર શરીર-આરોગ્ય જાળવવાનો નથી પણ બધા પ્રકારનું આરોગ્ય જાળવવાનાં સાધનો વિચારવાનો છે, એમ અગાઉ કહેવાઈ ગયું છે.

હાલના શોષકો પણ આટલું કહે છે કે જે માણસનું શરીર આરોગ્ય છે, જેનું લોહી તપેલું નથી અને જેનો ખોરાક સાત્ત્વિક છે તે માણસને એકાએક સર્પનું ઝેર ચઢતું નથી; તેથી ઉલટું જે માણસનું લોહી દાડ વગેરે પીને કે ખૂબ મસાલાદાર કે ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા ખોરાક ખાઈને ઉકળી રહેલું છે તેના શરીરમાં સર્પનું ઝેર તુરત પ્રસરે

છે તે મરણ તુરત થાય છે. આ બધું વૈદ્ય-શાસ્ત્રીઓએ અખતરાઓ કરીને બતાવી આપ્યું છે. એક લેખકે ત્યાંસુધી બતાવ્યું છે કે જે માણસ નિમક વગેરે તબ્બે છે અને માત્ર ફળાદિ ઉપર નિભાવ કરે છે તેનું લોહી એવું સ્વચ્છ થાય છે કે હરકોઈ ઝેરની સામે તેનું લોહી કામ કરી શકે છે. આ છેલ્લી વાત કેટલે દરજ્જે ખરી છે એ અનુભવપૂર્વક નથી કહી શકાતું. વળી એકાદ બે વરસ લગી જે માણસે નિમક વગેરે તબ્બા હોય તેણે માની લેવું કે જે લોહી ધણા કાળના દુરુપયોગથી કિતારી ગયું છે તેનું તેજ એક બે વરસના સ્વચ્છ વર્તનથી પાછું એકાએક ચઢી ગયું એ બરેબર નહિ ગણાય.

એવા પણ અખતરા કરી બતાવવામાં આવ્યા છે કે જે માણસ લયભીત થયો છે અથવા જે માણસ ગુસ્સાથી ઉકળી રહ્યો છે તે માણસને ઝેર ચઢે તો તેની અસર તેજ ક્ષણે વધારે જલદ થશે. ગુસ્સાને વખતે કે લયને વખતે નાદી જલદ ચાલે છે તે છાતીમાં ધબકારા નિશેષ ચાલે છે, એ વાત દરેક માણસ પોતાને સારે અનુભવી શકે છે. જ્યારે જ્યારે લોહી વધારે બેસભેર વહે છે ત્યારે ત્યારે વધારે ધરમ થએલું હોય છે, અને ગુસ્સા વગેરેથી થએલી ગરમી એ ગાંઠી ગરમી છે તેથી તે નુકસાનકારક છે. ગુસ્સો એ એક પ્રકારનો તાવ છે એમાં શંકા કરવા જેવું નથી. એટલે આપણે એટલું તો જાણી શકીએ છીએ કે સર્પાદિના ઝેરનો સરસમાં સરસ અયાવ એ છે કે, આપણે સારિત્રક એટલે કુદરતે આપણને બતાવેલો ખોરાક જોઈ તે, ભાગ લેવો, ગુસ્સો ન કરવો, લયભીત ન થવું, સર્પ કરડે તોપણ ‘હાંચ મુવા’ એમ માની યોગ્ય ઇલાજ લેવાયા પહેલાં મરી ન રહેવું. પોતાની સ્વચ્છ જિંદગીની અકસીર અસર ઉપર ભરૂંસો રાખવો ને છેવટે જ્યાંસુધી શરીરે નિર્માણ કર્યું છે ત્યાંસુધી જ જિંદગી નભરશે એમ જાણી વીરજ જાળવવી.

સર્પદંશથી થતાં ઘણાં મોત માત્ર લયથી કે અયોગ્ય ઇલાજથી નીપજે છે આવું પોટું ઇલાજાભેષના સંગ્રહસ્થાનના ઉપરી મી. રીટઝ

સીમને બતાવી આપ્યું છે. તેણે સર્પોના ધણાં વરસો થયાં અભ્યાસ કર્યો છે. તેણે સર્પના ઝેરવિષે અખતરા કર્યા છે. જૂદા જૂદા સર્પોની માહિતી આપી છે ને ઇલાજો પણ બતાવ્યા છે. તેમાં તે જણાવે છે કે ફાળ પાડવાથી માણસો જેખમમાં પડતા તેણે અનુભવ્યા છે, ને કેટલાકને ધણા ઘાતકી ઇલાજોથી મરવું પડ્યું છે.

બધા સર્પ કંઈ ઝેરી હોતા નથી અને ઝેરી સર્પોમાંના બધાના ઝેરથી તાત્કાલિક મરણ નિપજતું નથી. વળી બહુ ઝેરી સર્પને પણ હમેશાં ઝેરની આખી થેલી આપણા લોહીમાં રેડવાની તક મળતી નથી આવું સમજી કાઢપણુ માણસે સર્પ કરડે કે તુરત ધારતીમાં પડવાની જરૂર નથી. તે પોતે પોતાને ઇલાજ તુરત કરી શકે એવો મહેલો ઇલાજ હાલમાં વાપરવામાં આવે છે, અને તે આ છે:—

સર્પ કરડે તે ભાગથી હિંચે કરીને રૂમાલ બાંધી દેવો, તેમાં મજબૂત પેનસીલ કે લાકડીના કટકાથી વળે દબ સખત રીતે બાંધી શકાય છે. બાંધવાનો હેતુ એ છે કે નસોવાટે ઝેર આગળ જતું અટકે. આટલું કર્યા પછી એક ઝીણી અણીવાળા ચપ્પુવતી ઝેર લાગ્યું હોય તે જગ્યાએ અર્ધા એક ઇંચ જેટલો છેદ કરી લોહી કહાડવું. પછી તેમાં પરમેનેટ પોટાશ નામના દારૂની લાલ કાળી ભૂકી આવે છે તે ચોળી દેવી. આ ભૂકી મદા ભારે અને અચૂક ઇલાજ ગણવામાં આવે છે. ભૂકી એક તરફ રાખી શકાય અને બીજી તરફ વળદાર નાનું અણીદાર ચપ્પુ હોય એવી લાકડી-ઘાટની દોઢેક ઇંચ લાંબી નળાઓ એક શીલીંગમાં વેચાતી પણ મળે છે. આ ઇલાજ હાથમાં ન હોય તો દરદીના ઘાને બીજા માણસે અથવા દરદીએજ ચૂસવો અને ચૂસેલું થૂંકી કહાડવું. જેના મોંમાં ચાંદાં હોય તેનાથી ચૂસવાનું કામ ન થઈ શકે કેમકે ચૂસેલું તે ઝેર છે. આ ઇલાજ સર્પદંશ પછી પાંચ સાત મનીટની અંદર લેવાય તોજ કામ આવે છે. ઝેર લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી ઉતરવું એ લાગ્યેજ બને છે. માટીના પ્રયોગો કરનાર જુસ્સાવાળા છે

કે, તેણે સર્પથી દંશાએલા મરી ગએલા જણાતાને માટીના પ્રયોગથી માનતે કહેલું:-માટીના ખાડો કરી દરદીને તેમાં સ્વાયો અને તેના આખા શરીર ઉપર ખોદેલી માટી લાદી. આથી માટીએ શરીરને ગરમી આપી અને ઝંર ચૂસી લીધું અને દરદી ઉદ્યો. આવા બીજા દાખલા પણ જુસ્સું આપે છે. મને સર્પદંશનો જાતિ અનુભવ નથી પણ માટીના બીજા ઘણા પ્રયોગો કર્યાથી માટીની ઉપર મારી અચળ શ્રદ્ધા છે. જે દેકાણે દંશ થયો હોય તે દેકાણે છેદ કરીને લાલ ભૂકી દાળ્યા પછી અથવા ચૂર્યા પછી દરદીને તુરત માટીની મોટી અર્ધા ઈંચ જડી એવી લાંબી અને પહોળી લોપરી મુકી દેવી. જેમ કે હાથે કરડ્યો હોય તો આખો હાથ લોપરીમાં લપેટી લેવો એ ઠીક છે. દરેક માણસે માટી એક ટીનમાં ભરીને પોતાના ઘરમાં હમેશાં તૈયાર રાખી મૂકવાની જરૂર છે. તે માટી ભૂકી કરેલી અને ચાળેલી હોય તો બહુ સાફ. બહાર તડકામાં એક ઉંચી જગ્યાએ અંદર પાણી ન આવી શકે તેમ રાખી હોય તો વધારે સાફ. પાટાઓ પણ ફાટેલા કપડામાંથી તૈયાર કરી રાખેલા હોવા જોઈએ. આ તૈયારી માત્ર સર્પદંશને જ સાફ નહિ પણ ઘણા અકસ્માતો, મારો કે દુન્યોને સાફ કામ આવે છે.

દરદીને જે થેન ચડે અથવા તેનો શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ થાય તો દુબેલાને સાફ જે ઇલાજ કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ બતાવ્યા છે તે ચોખવા, થેન ચડે તો તેને ગરમ પાણી કે લવગ તજનો ઉકાળો આપવો. દરદીને ખુદશી લવામાં રાખવો પણ ઢાંકવો, શરીર ટંકુ થઇ જવા જેવું લાગે તો તેના શરીર આસપાસ ગરમ પાણીની ખાટલીઓ મૂકવી અથવા ગરમ પાણીમાં નિચાવેલી ફાલાલીનના ગોટા મૂકી ગરમી આપવી.



## પ્રકરણ ૨૨ મું—અકસ્માત વીંછી વગેરેના ડંખો

આપણામાં કહેવાય છે કે વીંછીના ડંખની વેદના કોઇને ન હોય. એવી સખત વેદના વીંછીના ડંખની હોય છે. સર્પના કરડવા કરતાં વીંછીનો ડંખ માણસને વધારે દુઃખ દે છે. છતાં સર્પથી આપણે વધારે ડરીએ છીએ; કેમકે સર્પના કરડવાથી મોતનો ભય રહે છે. વીંછીના ડંખથી ઘણું ભાગે મોત નીપજતું નથી. દાકતર મૂર લખે છે કે જે માણસનું લોહી સાફ હોય છે તેને વીંછીનો ડંખ ઓછી વેદના કરે છે.

આ અને આવા ડંખોના ઉપાય સહેલા છે. જ્યાં ડંખ લાગ્યો હોય ત્યાં અણીવાળું ચપ્પુ કે સર્પના દંશનું ખાસ શસ્ત્ર આવે છે તે-વતી હેઠ પાટી લોહી નીકળવા દેવું, ને પછી જરા ડંખને ચૂસીને થૂંકી નાખવો. વેદના આગળ ન પ્રસરે તેટલા સાફ ડંખથી જરા છોટા પાટા બાંધવો ને માટીના મોટી લોપરી મૂકવી. માટીની લોપરીથી ઘણી ખરી વેદના એકદમ બંધ થવાનો સંભવ છે.

કેટલાંક પ્રવૃત્તિમાં બતાવે છે કે ડંખ ઉપર સરકા અને પાણી સમભાગે મીઠાવા તેનાં પોતાં મૂંઝા કરવાં અથવા તો મીઠાના પાણીથી ડંખની નજીકનો ભાગ ધોયા કરવો. તે ભાગ તે પાણીમાં ઓળાય એવો હોય તો તેમાં ઓળી નાખવો; પણ આ બધા ઉપાયોમાં માટીની લોપરી એ વધારે બળવાન છે એમ જેને કમન્સીએ વીંછીનો ડંખ લાગશે તે અનુભવે જોઇ શકશે. લોપરી જેમ બને તેમ મોટી બનાવવાની જરૂર છે એ ખૂબ માદ રાખવું. તેને સાફ બશેર માટી વાપરી હશે તો વધારે નહિ ગણાય. ધારે કે આંગળીએ વીંછી કરડ્યો છે તો કાણી સુધી માટીની લોપરી મૂકવી એ વધારે પડતું નથી. એકલાંબા વાસણમાં માટી પલાળી તેમાં હાથ ખોરી રાખ્યો હોય તો વેદના તુરંત હલકી થશે. કાનખજુરો, લમરી વગેરેના ડંખનો પણ ઉપર મુજબ ઇલાજ સમજવો.

## પ્રકરણ ૨૩ મું-પૂર્ણાહુતિ

આરોગ્યના પ્રકરણો ફેટલાક માસથી ચાલે છે. હવે પૂરા થયાં છે. ને મને અવકાશ મળશે તે ફેટલીક સાદી વસ્તુઓના ગુણનો ને ઉપયોગનો ટાંકો પૂરવણીતરીકે આપવા ધારૂં છું; પણ મેં ધારેલાં પ્રકરણો તો ગયા પ્રકરણથી પૂરાં થયાં. વાંચનારની રજા લેતાં પહેલાં એ પ્રકરણોનો હિદ્દેશ ફરી તપાસી જવાનું ઠીક લાગે છે.

તે પ્રકરણ શા સારૂં લખ્યાં? એ સવાલ મારા મન સાથે મેં વારંવાર કર્યો છે. હું વૈદ નથી. તે વિષયનું જ્ઞાન ઉપરચોટીયું છે. મારી સૂચનાઓ અધૂરા વિચારથી અથવા અધૂરા અવલોકનથી તો નથી થઈ? હકીકતમાં તો એ મજા છે કે વિચાર અને અવલોકન બન્ને અધૂરાં છે. તેનો છેડો આવે તેમજ નથી. નિત્ય નવું જોવામાં ને વિચારવામાં આવે છે. ત્યારે આ પ્રયાસ શાને સારૂં? આમ મન ગુંચવાયા કર્યું છે.

પણ વૈદું માત્ર અપૂર્ણ અખતરાઓ ઉપર રચાએલું છે. તેમાં ઉંટ-વૈદું વિશેષ છે એ બતાવાઈ ગયું છે. એટલે આટલાં બધાં ઉટવૈદામાં આ પ્રકરણો પણ સમજી લેવાય તો હરકત નથી. તે નિરોપ હેતુથી લખાએલાં છે. વ્યાધિ થયે દવા બતાવવાનો હેતુ નથી; પણ વ્યાધિ અટકાવવાનો રસ્તો બતાવવા પ્રયત્ન કરવો એ સ્થૂલ હેતુ છે; વિચાર કરતાં માલૂમ પડશે કે વ્યાધિ અટકાવવાના રસ્તા સહેલા છે. તે જાણવા સારૂં ખાસ જ્ઞાનની જરૂર નથી. તે રસ્તે ચાલવું એ અધરૂં છે. ફેટલાક વ્યાધિઓવિષે લખવું દુરસ્ત ધાર્યું છે તે તો માત્ર એ બતાવવા કે બધા વ્યાધિનું મૂળ ઘણું ભાજે એક છે, ને તેથી તેનો ઉપાય પણ એક હોવો જોઈએ. વળી બહુ સાપચેત રહેવા છતાં પણ ઘણી વેળા આ પ્રકરણોમાં ચર્ચેલા વ્યાધિઓ થયા કરે છે. તેના કંઈ ઉપાયો તો બધા માણસો જાણતા જોવામાં આવે છે. તેમાં મારો અનુભવ ઉમેરાય તો નુકશાન થવાનો સંભવ નથી.

મુખ્ય સવાલ તો વિચારવો બાકી છે. આરોગ્યની જરૂર શી છે ? જરૂર ન હોય એમ ધારીને આપણે વર્તીએ છીએ. એટલું તો ચોક્કસ છે કે શરીરને હૃદયપુષ્ટ બનાવીને એશઆરામ ભોગવવું, કરી મેલવું, તેજ આ પૃથ્વીમાં સાચવવા જેવી વસ્તુ છે એમ કરવું ને તેને મજબૂત જોઈ તેનો ગર્વ કરવો, એ હેતુ આરોગ્યનો હોય તો આરોગ્ય મેળવવા કરતાં શરીર રક્તપિત્તથી ભરેલું હોય તે વધારે સાફ છે.

આ શરીરને, બધા ધર્મોએ ધર્મશ્રેણીને મળવાનું, તેને ઓળખવાનું ઠેકાણું માન્યું છે. તે દેવતાઈ ધર કહેવાયું છે. આપણને બાડે મળ્યું છે ને બાડામાં આપણે ધણીને માત્ર તેની સ્તુતિ-પ્રખ્યાત-એજ આપવાનું છે. બાડાખતની બીજી શરત એ છે કે તેનો ગેરહિપયોગ ન કરવો. તેને બહારથી ને અંદરથી સાફ ને સાફ રાખવું, ને જેવી હાલતમાં મળ્યું છે તેવી હાલતમાં ધણીને અમુક મુદતે પાછું સોંપી દેવું. જે બાડાખતની બધી શરતો પાળીએ તો ધણી આપણી મુદત પૂરી થયે સામેનું ઇનામ આપે છે ને પોતાના વારસ બનાવે છે.

જીવમાત્રને શરીર છે, ને તેનો ઘાટ લગભગ એકજ છે, એટલે કે તેને પણ સાંજળવાના, જોવાના, સુંઘવાના, ભોગ ભોગવવાના દરવાજા છે; પણ મનુષ્યદેહને રત્નચિતામણી કહી વર્ણવ્યો ને ગાયો છે. રત્નચિતામણિનો અર્થ છે કે તે રત્નમાંથી જે ધારીએ તે મળે. પશુઓના શરીર મારફતે જીવ જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ-પ્રખ્યાત-કરી શકતો નથી. જ્યાં જ્ઞાનપૂર્વક ભક્તિ ન હોય ત્યાં મુક્તિ ન હોય, ને જ્યાં મુક્તિ નથી ત્યાં ખર્ચ સુખ નથી, ને ખર્ચ દુઃખનો નાશ નથી. શરીરનો સદુપયોગ થાય એટલે તેને ધર્મશ્રેણી ધર કરીને રખાય તોજ તે કામનું છે; અથવા તો તે હાડકાનો માંસનો કે લોહીનો એક મદો લેાયો છે, તેમાંથી નીકળતાં પાણી ને શ્વાસ તે ઝેરી છે. શરીરનાં અગણિત નાનાં ને મોટાં છિદ્રોમાંથી નીકળતી એક પણ વસ્તુને આપણે સાચવવા માગતા નથી, તેનો વિચાર કરતાં, તેને જોતાં, તેને અડકતાં ઉલટી

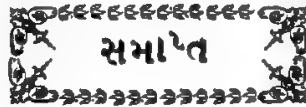
કરીએ છીએ. મહામહેનત કરવાથીજ તેમાં જીવડા પડતા આપણે અટકાવી શકીએ છીએ. તેવાટે આપણે લુચ્ચાઈ, દોંગાઈ, સ્વચ્છંદ, કપટ, ચોરી, બરી વગેરે લાખો ન કરવાનાં કામ કરીએ છીએ. તે તોલડી તેર વાનાં હમેશાં માગે છે, ને તે બધું મળતાં છતાં પણ એવી કંકણ જાતની છે કે ઠીકરા કરતાં પણ પ્રહાર સહન કરવાની શક્તિ તેનામાં ઓછી છે. પલકવારમાં તેનો નાશ થઈ જાય છે.

શરીરની આવી સ્થિતિ વાસ્તવિક છે. જેનો સરસમાં સરસ ઉપયોગ થઈ શકે તે વસ્તુનો દુરુપયોગ થવાની સત્તા તેમાં હોયજ; ન હોય તો તેની કિંમત ગણાય કે અંકાય નહિ. સૂર્યના તેજની પરીક્ષા આપણે કરવા શક્તિમાન છીએ; કેમકે તેના અભાવે અંધારું કેવું છે તે જોઈ શકીએ છીએ; અને જે સૂર્ય વિના આપણે ધડીબર ન જીવી શકીએ તેજ સૂર્યમાં આપણને ખાળીને ખાખ કરી નાખવાની શક્તિ રહેલી છે. રાજ બહુ સારો થઈ શકે છે તેમ મહા અધમ પણ થઈ શકે છે.

શરીર ઉપર કાબૂ મેળવવા ધૈર્ય-ખુદા-મથી રહ્યો છે તેમ રાક્ષસ-શૈતાન-પણ કાળજીવુટ મહેનત કરી રહ્યો છે. જ્યારે શરીર ધૈર્યરતે કબજે રહે છે ત્યારે તે રત્નસમાન છે. જ્યારે તે રાક્ષસને કબજે આવે છે ત્યારે તે નરકની ખાણરૂપ છે. વિષયમાં રૂંધાએલા, આખો દિવસ જેમાં બધી જાતના સડનારા ને સડો કરનારા ખોરાકો ભરાયા કરે છે, જેમાંથી દુર્ગંધ નીકળ્યા કરે છે, જેના હાથપગ ચોરી કરવામાં વપરાય છે, જેની જીભ ન બોલવાનું બોલવામાં, ન લેવાનું લેવામાં, જેના કાન ન સાંભળવાનું સાંભળવામાં, જેની આંખ ન જોવાનું જોવામાં અને જેનું નાક ન સુંંધવાનું સુંંધવામાં વપરાય છે એવા શરીર તે નરકથી પણ ખરાબ છે. નરકને તો સૌ નરકરૂપે જોશે, પણ શરીર નરકરૂપે વપરાતાં છતાં તેને આપણે સ્વર્ગરૂપે ગણતા આત્મા જમીએ છીએ. એવો રાક્ષસી દંભ ને ડોળ શરીરને વિષે રહ્યો છે. જાનરૂને જાનરૂ જાણી આપણે તેનો ઉપયોગ સમજીશું, પણ મહેલ જાનરૂતરીકે

વપરામ ત્યારે વિપરીત પરિણામ આવેજ; એટલે શરીર રાક્ષસને કબજે હોય તેનું આરોગ્ય ઇચ્છવાને બદલે તેનો નાશ ઇચ્છવો એ સુખકર છે.

આરોગ્ય પ્રકરણોવડે એમ બતાવવા પ્રયત્ન કર્યો છે કે ઇશ્વરી કાયદા પાળવાથીજ શરીર આરોગ્ય રહી શકે. રાક્ષસી કાયદાને તાબે થવાથી શરીર કદિ આરોગ્ય ન મેળવી શકે. જ્યાં ખરું આરોગ્ય છે ત્યાંજ ખરું સુખ છે, અને ખરું આરોગ્ય મેળવવા સારૂ આપણે સ્વાદેદ્રિય-જીભ-ને જીતવીજ જોઈએ. જો તેમ કરીએ તો બીજી વિષયેદ્રિયો પોતાની મેળે વશ રહે છે, અને જેણે ઇદ્રિયોને વશ રાખી છે તે જગતને વશ કરે છે; કેમકે તે માણસ ઇશ્વરનો વારસ, તેનો અંશ અને છે. રામ નથી રામાયણમાં, કૃષ્ણ નથી ગીતામાં, ખુદા નથી કુરાનમાં, કાઈસ્ત નથી બાઇબલમાં, તે બધા માણસના ચારિત્રમાં છે. ચારિત્ર તે નીતિમાં છે. નીતિ સત્યમાં છે. સત્ય એજ શિવ છે. એ જ કહીએ તે છે. આ પદાર્થ જુદોછવાયો પણ આરોગ્યના પ્રકરણોમાં જોવામાં આવે એ આ પ્રયાસનો મૂળ હેતુ છે.



## શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪૬	૧૧	કાવત	કૌવત
૫૧	છેલ્લી	સા	સૌ
૫૯	"	કકઈ	કંઈ
૬૬	૩	ફે	કે
૬૬	૨૫	ફે	કે
૯૫	૨૧	એછી	ઝાછી
૯૯	૧૧	ગાશીતળા	ગૌશીતળા

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાયાલયમાં હાલ મળતા

## ઉત્તમ અને સસ્તા ગ્રંથો

અતિ ઉત્તમ 'વાર્મિક' ગ્રંથો

ગ્રંથનું નામ	પૃષ્ઠ.	કદદંચ. મૂલ્ય.
શ્રીવાદમીકિ રામાયણ—મોટા બે ભાગમાં... ૧૪૦૦...	૬૧૧x૧૦	૬)
મહાભારતનાં આદિ અને સભાપર્વ. ... ૬૦૦...	,,	૨
શ્રીહાસપોધ—નવી આવૃત્તિ ... ૬૨૦...	પા ૪x૮	૨૧
શ્રીજ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતા—નવી આવૃત્તિ... ૭૦૦...	પા ૪x૮	૨૧
શ્રીમદ્ ભાગવત—ઉત્તમ ભાષાંતર..... ૭૦૦...	૮ x૧૧	૫)
શ્રીરામકૃષ્ણકથામૃત—અ ને ભાગ ભેગા..... ૬૫૦...	પા ૪x૮	૨૧
સ્વામી રામતીર્થ ગ્રંથ ૧ લો. ભા. ૧ થી ૫... ૫૦૦...	,,	૨)
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભા. ૬ થી ૬ નવી આવૃત્તિ સત્વર પ્રસિદ્ધ થશે.		
,, ,, ગ્રંથ ૩ જો ભાગ ૧૦-૧૧ ... ૫૦૦...	પા ૪x૮	૨)
સ્વામી વિવેકાનંદ ગ્રંથ ૧ લો. ભા. ૧-૨-૩ .. ૫૭૫...	,,	૨૧
,, ,, ગ્રંથ ૨ જો ભાગ ૪-૫ ... ૬૦૦...	,,	૨૧
,, ,, ભાગ ૬ થી ૮ નોખા... ૧૦૦૦...	૫ x૬	૩)
,, ,, ભાગ ૬ મો—સંપૂર્ણ ચરિત્ર... ૭૪૦...	,,	૨૧
,, ,, ભાગ ૧૦ મો—રાજયોગ ... ૩૦૦...	,,	૧૧
શ્રીભજનસાગર—નવી આવૃત્તિ ..... ૨૦૦...	૫ x૮	૦૧

ઉત્સાહ અને ચેતના પ્રેરક પુસ્તકો

આગળ ધસો ... .. ૫૮૪...	૫ x૬	૧)
ભાગ્યના સુષ્રાઓ ... .. ૭૨૦...	,,	૧૧
સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ ... .. ૫૫૨...	,,	૧)
પ્રભુમય જીવન ... .. ૨૧૬...	,,	૦૧

વૈદક સંબંધી ઉપયોગી પુસ્તકો

આર્યભટ્ટ ગણિત હિંદનો વૈષ્ણવ... ૧૦૦૦...	પા ૪x૮	૪)
આરોગ્યવિષે સામાન્ય જ્ઞાન—ગાંધીજી... ૧૪૦...	૫ x૬	૦૧

ઉત્તમ યોધદાયક જીવનચરિત્રો

કાઉન્ટ ટોલ્સ્ટોયનું જીવનચરિત્ર... .. ૬૨૦...	પા ૪x૮	૨૧
---	--------	----

સ્વામી વિવેકાનંદનું સંપૂર્ણ જીવનચરિત્ર ૭૪૦... પ ૪૬૥ ૨૥  
જગતનો મહાન પુરુષ (મં ગાધીજી) ૪૫૦... ,, ૧૬

સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો માટે બોધપ્રદ વાર્તાઓ

હંકી વાર્તાઓ ભા. ૧, ૨, ૩, ૪ થોડા માસ પછી છપાઇ બહાર પડશે  
હંકી વાર્તાઓ-ભાગ૫મો-૨૮, સાંસારિક વાતો. ૩૦૪... પ ૪૬૥ ૦૥  
હંકી વાર્તાઓ-ભાગ૬ઠો-બોધપ્રદ રજવાતો. ૩૬૦... ,, ૦૥  
હંકી વાર્તાઓ-ભાગ. ૭ મો-અનેક વાતો. ૩૫૦... ,, ૧૬  
દયાળુ માતા અને સદ્ગુણી પુત્રી ૧૬૮... ૪ ૪૭૥ ૦

બાળકો માટે ખાસ ઉપયોગી પુસ્તકો

સદ્ગુણી બાળકો-૬૯ બનાવેલો સંગ્રહ. ૧૨૮... પ ૪૭૥ ૦  
બાળસદ્બોધ-વાર્તાઓ રૂપે ધાર્મિક શિક્ષણ ૧૧૨... ,, ૦૦૦  
બાળકોની વાતો-સંસ્કૃતિ અતિરેખા પાઠ. ૬૬... પ ૪૬૥ ૦  
દુઃખમાં વિદ્યાલક્ષ્યાસ-સંચોટ સાચાં દર્શાવે. ૯૦... ૫૥ ૪૮ ૦

ભગવદ્ગીતા, પંચરત્ન ગીતા, ધ્યાનદિ

ભગવદ્ગીતા યુજ્જ્વલ સરલ ટીકા સહિત ... ૨૪૬... ૩૥ ૪૫ ૦  
,, મરાઠી સુબોધ ટીકા સહિત ... ૨૨૨... ,, ૦  
,, હિન્દી સરલ ટીકા સહિત ... ૨૩૬... ,, ૦  
ભગવદ્ગીતા-મૂલભાષા નાના અક્ષરમાં ગુટકો. ,, ૦  
,, ,, મધ્યમ અક્ષરમાં ... ૯૩... ,, ૦  
,, ,, મોટા અક્ષરમાં ... ૧૦૬... ૫૥ ૪૭ ૦  
પંચરત્ન ગીતા-મૂલભાષા નાના અક્ષરમાં ... ૨૦૦... ૩૥ ૪૫ ૦  
,, ,, મધ્યમ અક્ષરમાં ... ૧૬૧... ,, ૦  
,, ,, મોટા અક્ષરમાં ... ૧૮૪... ૫૥ ૪૭ ૧

ગીતાનો ૧૮ મો અધ્યાય-ત્રણેમાંની હરકોષ્ટ ટીકા સાથે ૦) ૦, ૧૦ નો ૩. ૦

છબીઓ { ૧-ભગવાનની, ૨-વ્યાસ તથા ગણેશની ઉ-બહા-  
દૂર સર્વદમનની, ૬૬૬૦ ૭૪૧૦, મૂલ્ય ૦) ૦ પ્રત ૧૦ નો ૦

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—અમદાવાદ અને મુંબઈ

#



વિવિધ વિષયનાં ઉત્તમ પુસ્તકો પૂરાં પાડનારી, આખા હિંદમાં સર્વથી સસ્તી અને ૧૪ વર્ષથી ૫૦૦૦ પ્રતમાં નીકળતી

## વિવિધ ગ્રંથમાળા

દરવર્ષે ૧૫૦૦ પૃષ્ઠ નાં ઉત્તમ પુસ્તકો રૂ. ૪ માં અને પાકાં પૂઠાં સાથે ૫ માં અપાય છે. પો. માફ.

ચાલુ ૧૯૮૦ નાં પુસ્તક—સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૦-૧૧, પૃષ્ઠ ૫૨૮, નેપોલિયન બોનાપાર્ટનું વિસ્તૃત ચરિત્ર પૃષ્ઠ ૮૪૦, ત્રીજું પુસ્તક પશુ સત્વર છપાશે.

“વિવિધ ગ્રંથમાળાનાં સં. ૧૯૮૧ નાં પુસ્તકો:—સ્વામી રામતીર્થ ભાગ ૧૨-૧૩ મો, સત્યાગ્રહ અને અસહકાર, યોગી રામચરકનું આરોગ્ય વિષેનું ઉત્તમ પુસ્તક, ટુંકી વાતોનો નવો ભાગ, દૃષ્ટાંતસંગ્રહ, રૂઝિયાન વીર મંડળ, સત્ય નિબંધાવલિ, અંકિમકૃત ધર્મતત્ત્વ, લઘુલેખ-સંગ્રહ, ભગવાન શુદ્ધ, ટાગોરકૃત, ભારતધર્મ, સંતવાણીસંગ્રહ, ભારતીય નીતિકથાઓ, મુસલમાન મહાત્માઓ, શ્રીગૌરાંગ ભગવાનનું વિસ્તૃત ચરિત્ર, સ્વામી વિવેકાનંદ ભા. ૧૧ મો જ્ઞાનયોગ. એમાંથી તેમજ વધુ પસંદગી ભરી રહી તેમાંથી પશુ નીકળશે.

સૂચના ૧—ગમે તે માસમાં ગ્રાહક ચનારને પુસ્તકો આપ્યા વર્ષનાંજ અપાઈ લવાજમ પશુ વર્ષનુંજ લેવાય છે. વર્ષનાં સંદર્ભે પો. જૂદું ચડે છે. ૨—આ માળાનાં પુસ્તકો માહને મહિને નહિ પશુ વર્ષ દિવસમાં મોટાં મોટાં ત્રણથી ચાર પુસ્તકો નીકળે છે; અને તે તૈયાર થતાં ચાલે તેમ તેમ મોકલાય છે. ૩—માળા ઉપરાંત બીજા પશુ જે નાનામોટા ગ્રંથો નીકળે છે, તેની ખર્ચ માળાનાં પુસ્તકોમાં છપાઈ તરતમાં લેનારને ખાસ કિંદાવતે અપાય છે.

આગલાં વર્ષોના હજી મળતા સેટ

સંવત ૧૯૭૬ નાં ત્રણ પુસ્તક—( પૃષ્ઠ ૧૫૦૦, રૂ. ૨૧, સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૬-૭ મો, ભાગ્યના સૃષ્ટાઓ, ટુંકી વાર્તાઓ ભાગ ૬ કો.

સંવત ૧૯૭૭ નાં ત્રણ પુસ્તક—(પૃષ્ઠ ૧૫૦૦, રૂ. ૩૧ ટુંકી વાર્તાઓ ભાગ ૭, ક્રાઈન્ટ ટોલ્સ્ટોય, સ્વામી વિવેકાનંદ ભાગ ૧૦ મો.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય—અમદાવાદ અને મુંબઈ

વિલાયતી ક્રેંચ અને અમેરીકન તીજેરી તથા

## ગોદરેજની તીજેરીઓ

શેઠ ઇ. એસ. અમદુલ કયુમની વડગાદી ઉપરની દુકાનની તીજેરી આઠ મહીના ઉપર હથીયારખંધ ચોરોએ તોડી નાખી રૂ. ૧૭૦૦ નો અવેજ કાઢી ગયા હતા. ચોરી પછી અમદુલ કયુમ શેઠે ગોદરેજની તીજેરી ખરીદ કરી. ત્રણ મહીના ઉપર બીજવાર હથીયારખંધ ચોરો દુકાનમાં પેઠા અને ગોદરેજની તીજેરી તોડવાનું બહુ મથન કર્યું પણ ખાલી કાચે પાછા ગયા.

### ચોર અને ઘરફાડુથી બચાવનારી સ્ટીલની પેટી

પોતાનું જોખમ સાચવવા માટે જેઓ તીજેરી ખરીદી શકે નહિ તેઓ માટે ગોદરેજે એક નવી જાતની બહુ મજબૂત સ્ટીલની પેટી બનાવવા માંડી છે. એ પેટીઓ મેજ અથવા કપાટની સાથે જડી શકાતી હોવાથી ચોર ઉપાડી જઈ શકતો નથી. વકરો રાખવા દુકાનદારો એ પેટીઓ બહુ ખરીદે છે.

**ગોદરેજનું કારખાનું**—ગેસ કંપની પાસે. પરેલ, મુંબઈ

### ગોદરેજનો કપડાં ધોવાનો સાબુ

બહુ લાંબા અનુભવ પછી ગોદરેજે આ સાબુ બનાવવા માંડ્યો છે. કિંમતમાં સસ્તો હોવા સાથે સારા વિલાયતી સાબુના જેવો છે કે નહિ તેની સમજ વાપરવાથી પડશે. દરેક જાણીતા દુકાનદારોને ત્યાં મળશે.

### ગોદરેજનું ઘર રંગવાનું ઓલ તેલ

આમાં ધાસતેલ યા બીજું કશું પણ ભેળવવામાં આવતું નથી. એ તેલ દરેક બાબતમાં ઉંચામાં ઉંચા વિલાયતી તેલની બરાબર ઉતરે છે. છતાં કિંમતમાં વિલાયતીથી ૨૦ ટકા કમી હોય છે. મોટા કંદ્રાકટરો અને ઇન્જનેરો બહુ ખરીદે છે.

**ગોદરેજ ઓઈલ એન્ડ સ્ટ્રીપ કંપ. સુરતી મોહોલ્લા, ડાકન રોડ, મુંબઈ.**

તમારાં બાળકોનાં મનપર ઉમદા વિચારોની છાપ પાડી તેમને  
સદ્ગુણી, બુદ્ધિમાન અને આજ્ઞાંકિત બનાવવા માટે

## બાલ ગ્રંથાવલિનાં પુસ્તકો

**સદ્ગુણી બાળકો** { પાંચમી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૨૮  
મૂલ્ય ૦૮ પૌ. )

બાળકોએ પ્રાણ સાટે પણ માતૃભક્તિ, પિતૃભક્તિ, બ્રાતૃ-  
ભક્તિ, પરોપકાર, સત્ય, વગેરે સદ્ગુણ દર્શાવી આખ્યાના અનેક  
ખરા અનેલા અસરકારક દાખલાઓનો સંગ્રહ.

**બાલકોની વાતો** { પાંચમી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૬૬  
મૂલ્ય ૦૮ પૌ. )

સ્વદેશ પ્રેમ, દેશની દશા, કુરજ, ધર્મ, પરોપકાર, વગેરે  
બાળકોના રસિક વાતચિતરૂપે અનેક અસરકારક પાઠ આમાં છે.

**બાલ સદ્બોધ** { ચોથી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૧૧૨.  
મૂલ્ય ૦૮ પૌ. )

ભાગવત, મહાભારત, રામાયણ, ૯૦ માંથી અનેક બોધદાયક  
પ્રસંગો, વાર્તાઓ અને દૃષ્ટાંતોસહિત ઉત્તમ ધાર્મિક શિક્ષણ

**સુબોધક નીતિકથા** { બીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૨૧  
મૂલ્ય ૦૮ પૌ. )

બુદ્ધાં બદાં પ્રાણી-પદાર્થોને લાગુ પાડીને મોટાં બાળકો માટે  
વ્યવહારી પુષ્કળ નાની નાની, રમુજી અને બોધદાયક વાર્તાઓ

**દુઃખમાં વિદ્યાભ્યાસ** { બીજી આવૃત્તિ, પૃષ્ઠ ૬૦  
મૂલ્ય ૦૮ પૌ. )

મોટી અગવડો વચ્ચે પણ ખૂબ અભ્યાસ કરીને મોટા  
માણસ અનેલાઓના અનેક જાણવા જેવા દાખલા.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ અને મુંબઈ.

